ഗൃഹവൈദ്യം
പഠന ക്ലാസ്
2 (A)

സ്വാമി നിർമ്മലാനന്ദഗിരി മഹാരാജ്

വൈറ്റില രാമകൃഷ്ണമഠത്തിൽ
2007 സെപ്തംബറിൽ നടത്തിയ പഠനക്ലാസിനെ
അവലംബമാക്കി തയ്യാറാക്കി പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നത്.
ഒപ്പം പ്ലാവിന്റെ ഔഷധഗുണത്തെപ്പറ്റിയുള്ള
കുറെ വിവരണങ്ങളും.

ഗൃഹവൈദ്യം
പഠനക്ലാസ് 2 (A)

(അഞ്ചാം പതിപ്പ്)

സ്വാമി നിർമ്മലാനന്ദഗിരി മഹാരാജ്

വൈറ്റില രാമകൃഷ്ണമഠത്തിൽ
2007 സെപ്തംബറിൽ നടത്തിയ പഠനക്ലാസ്സിനെ
അവലംബമാക്കി തയ്യാറാക്കി പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നത്

ഗൃഹവൈദ്യം
പഠനക്ലാസ് 2 (A)
(മലയാളം)

അഞ്ചാം പതിപ്പ്

22-09-2007 ൽ വൈറ്റില
രാമകൃഷ്ണമഠത്തിൽ
സ്വാമി നിർമ്മലാനന്ദഗിരി മഹാരാജ്
നടത്തിയ പഠനക്ലാസ്സിനെ
അവലംബമാക്കി തയ്യാറാക്കിയത്.

പ്രിന്റിംഗ്:
മായ പ്രിന്റേഴ്സ്, എരൂർ പി. ഒ.
ഫോൺ : 0484-2783691

തയ്യാറാക്കി പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നത്:
കെ. രവീന്ദ്രനാഥൻ
ആനന്ദ്, അമ്പലമേട്, കരിമുകൾ പി.ഒ.,
എറണാകുളം ജില്ല, പിൻ - 682 303
ഫോൺ : 9947240371
ഇ-മെയിൽ: raveendra.amba@gmail.com

കോപ്പികൾ : 1000

അമ്പലമേട്
05-12-2015

രൂപ 30/-

അഭ്യർത്ഥന

സ്വാമി നിർമ്മലാനന്ദഗിരിമഹാരാജ് മാനവനന്മയെ ലക്ഷ്യ മാക്കി **'ഗൃഹവൈദ്യ പഠനക്ലാസ്സുകളിലൂടെ'** അനാവരണം ചെയ്തുതരുന്നത് നൂറ്റാണ്ടുകളായി നമ്മുടെ പൂർവ്വികർ പരീക്ഷിച്ചനുഭവിച്ചറിഞ്ഞിട്ടുള്ളതും തലമുറകളിലൂടെ കൈമാറി പ്പോന്നിട്ടുള്ളതുമായ ഒരു ചികിത്സാരീതിയെയാണ്. പ്രായേണ ഇന്നത് നമുക്ക് നഷ്ടമായിക്കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ അതി വിശിഷ്ടവും, അത്യന്തം ഫലപ്രദവും, കാര്യമായിത്തന്നെ പണച്ചിലവില്ലാത്തതും, സർവ്വോപരി യാതൊരുവിധ പാർശ്വഫല ങ്ങളില്ലാത്തതുമായ ഒരു ചികിത്സാരീതിയാണത്.

22-09-2007 ൽ വൈറ്റില രാമകൃഷ്ണമഠത്തിന്റെ ആഡിറ്റോറിയത്തിൽ നടന്ന ക്ലാസ്സിനെ (ഗൃഹവൈദ്യ പഠനത്തിലെ രണ്ടാമത്തെ ക്ലാസ്) അവലംബമാക്കി **"ഗൃഹവൈദ്യ പഠന ക്ലാസ് 2 (എ)"** എന്ന പേരിൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ച ചെറുപുസ്തകത്തിന്റെ അഞ്ചാം പതിപ്പാണിത്. ജ്വരത്തിന്റെ (വിവിധതരം പനികളുടെ) ചികിത്സയിൽ പൂർണ്ണമായും ഫലപ്രദങ്ങളായ 35 ഇനം മരുന്നുകളെപ്പറ്റിയും ഒപ്പം ആരോഗ്യ രക്ഷയ്ക്ക് നാം അവശ്യം അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതായ ഒട്ടേറെ കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചുമാണ് സ്വാമിജി ഇതിൽ പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുള്ളത്.

സ്വാമിജിയുടെ വാക്കുകളുടെ ഗഹനത കഴിയുന്നത്ര നഷ്ടപ്പെടാതിരിക്കാൻ പ്രഭാഷണം അതേപടിതന്നെ പകർത്താ നാണ് ശ്രമിച്ചിട്ടുള്ളത്. വായനക്കാർക്ക് ക്ലാസ്സിലിരിക്കുന്ന പ്രതീതി ഒരളവുവരെ കിട്ടാൻ ഈ രീതി പ്രയോജനപ്പെടുമെന്നു കരുതുന്നു.

ഗൃഹവൈദ്യത്തിലെ പഠനക്ലാസ്സുകൾ ഓരോന്നും കിട്ടുന്ന മുറയ്ക്ക് പ്രഭാഷണരൂപത്തിൽത്തന്നെ പ്രസിദ്ധീകരിച്ച ശേഷം അവയിലെല്ലാമായി പ്രതിപാദിക്കപ്പെടുന്ന മരുന്നുകളെ ഓരോ

രോഗത്തിനും പ്രത്യേകം പ്രത്യേകമായി തരംതിരിച്ച് സമഗ്രമായ പഠനത്തിനുതകുന്ന ഒരു പുസ്തകം പ്രസിദ്ധീകരിക്കാൻ കഴിയുമെന്നും പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.

ഒരേസമയം ഒന്നിലധികം രോഗങ്ങൾകൊണ്ട് വിഷമിക്കുന്നവർ ഇതിലെ മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനുമുമ്പ് തീർച്ചയായും പരിചയസമ്പന്നനായ ഒരു ആയുർവ്വേദ ചികിത്സകന്റെ നിർദ്ദേശം സ്വീകരിക്കേണ്ടതാണ്.

ഇതിൽ വല്ല തെറ്റുകളും വന്നിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ ആയവ സദയം ചൂണ്ടിക്കാണിച്ചുതരണമെന്ന് അപേക്ഷിക്കുന്നു.

അമ്പലമേട്

05-12-2015 കെ. രവീന്ദ്രനാഥൻ

ഗൃഹവൈദ്യം

(പഠനക്ലാസ് - സെപ്റ്റംബർ 2007)

ഭാരതത്തെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ഗ്രാമങ്ങളായിരുന്നു കൂടുതൽ. കർഷകരായിരുന്നു ജനങ്ങൾ. കൃഷിയായിരുന്നു മുഖ്യ തൊഴിൽ. ഏതു തൊഴിൽ ലഭിച്ചാലും സസ്യങ്ങളോടും വളർത്തുമൃഗങ്ങളോടും ഗൃഹത്തോടുമൊക്കെ ബന്ധപ്പെട്ടു മാത്രമാണ് ജനങ്ങൾ ജീവിതം പുലർത്തിപ്പോന്നിരുന്നത്. രാവിലെ എഴുന്നേറ്റാൽ കുറച്ചുനേരമെങ്കിലും കൃഷിയിടത്തിൽ പണിയാതെ ജോലിക്കു പോയിരുന്നവർ നന്നെ കുറവായിരുന്നു. അതുകൊണ്ട് അവർക്ക് പ്രത്യേകിച്ചൊരു വ്യായാമം അഭിമാനത്തോടുകൂടി വേണ്ടിവന്നിരുന്നില്ല.

കൃഷി ഒരു ഉത്തമവൃത്തിയായാണ് ഭാരതീയർ കരുതിയിരുന്നത്. എന്നാൽ കൃഷി ഉത്തമവൃത്തിയല്ലെന്നു തോന്നുകയും മറ്റു തൊഴിലുകൾ ഉത്തമങ്ങളാണെന്നു സങ്കല്പിക്കുകയും ചെയ്തതോടുകൂടി വിദ്യാഭ്യാസമുള്ള തലമുറ കൃഷിയിൽ നിന്നും കൃഷിയിടങ്ങളിൽ നിന്നുമെല്ലാം പൂർണ്ണമായി പിൻമാറി. വ്യായാമം വേണമെങ്കിൽത്തന്നെ അതെല്ലാം വ്യായാമശാലകളിൽ നിന്നാകണമെന്നുമൊക്കെ വരികയും ചെയ്തു. പ്രയോജനമില്ലാത്ത കാര്യങ്ങൾ വ്യായാമമെന്ന രീതിയിൽ ചെയ്താൽ ആരോഗ്യമുണ്ടാവുകയില്ലായെന്ന് അവർക്ക് അറിയാതെയും വന്നു. ശരീരത്തിലെ ഓരോ കോശവും ബോധത്തോടുകൂടിയതായതുകൊണ്ട് എന്തിനുവേണ്ടിയാണ് ഒരു വ്യക്തി അവന്റെ ശരീരത്തെ ചലിപ്പിക്കുന്നതെന്ന് അവന്റെ ആവശ്യമെന്നപോലെ കോശത്തേയും ബോദ്ധ്യപ്പെടുത്തേണ്ടതുണ്ടെന്ന് പ്രാചീനർക്ക് അറിയുമായിരുന്നുവെങ്കിൽ ആധുനിക വിദ്യാഭ്യാസം ലഭിച്ചവർക്ക് അറിയാൻ പാടില്ലാതായിട്ടുണ്ട്. ഒരുവന്റെ ശരീരത്തിലെ കുറെ ഊർജ്ജം കത്തിച്ചു കളയുന്നതിനുവേണ്ടി മാത്രം ചെയ്യുന്ന വ്യായാമങ്ങൾ പലപ്പോഴും അവന്റെ കോശത്തിനു തന്നെ ബോദ്ധ്യപ്പെടാത്തവയാണ്. ഓരോ കോശവും പൂർണ്ണവും ബോധപൂർണ്ണവുമായതുകൊണ്ട്, ഒരു വ്യക്തിയിൽ അവയെയെല്ലാം

സമഗ്രമായി ബോദ്ധ്യപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടുള്ള ഒരു പ്രക്രിയയ്ക്ക് ഒരുങ്ങുന്നുവെങ്കിൽ മനസ്സ് വളരെ പ്രാധാന്യമേറിയ ഘടകമാണെന്നു മനസ്സിലാകും. മാനസികമായ ഭാവങ്ങളെല്ലാം കോശ കോശാന്തരങ്ങളിലേക്ക് വ്യാപിക്കുന്നതാകകൊണ്ട് എന്തിനാണ് ഇതു ചെയ്യുന്നതെന്ന് നാം നമ്മേത്തന്നെ ബോദ്ധ്യപ്പെടുത്തേണ്ട തുണ്ട്. രാവിലെ എഴുന്നേറ്റ് ഒരാൾ ഓടുമ്പോൾ, അയാൾ ചാടുമ്പോൾ അയാളുടെ ഓട്ടവും ചാട്ടവും അയാൾക്കും കുടുംബത്തിനും പ്രകൃതിക്കും പ്രയോജനപ്രദമാകുമാറ് ആകുമ്പോൾ മനസ്സിലെ ആനന്ദവും കൂടി വ്യായാമത്തോടൊപ്പം പ്രയോജനപ്പെടുന്നു. മറിച്ച് ആരോഗ്യത്തിനുവേണ്ടി ചമച്ചുവെച്ച ഒരു സിദ്ധാന്തമെന്ന നിലയിൽ ഒരാൾ വ്യായാമം ചെയ്യുമ്പോൾ അയാളുടെ ശരീരത്തി ലുണ്ടാകുന്ന കൊഴുപ്പിനോ മറ്റുള്ളവയ്ക്കോ വരുന്ന മാറ്റം മനസ്സിന്റെ ശാന്തിയിൽ വ്യായാമം ചെയ്യുമ്പോൾ സംഭവി ക്കുന്നതുമാതിരി സംഭവിക്കുന്നില്ല. ഇതു പരീക്ഷിച്ചു നോക്കാവു ന്നതുമാണ്. ഉദാഹരണ ത്തിന് ഒരു സ്ത്രീ തനി ക്കും കുഞ്ഞിനും വേ ണ്ടി ആഹാരം പാചകം ചെയ്യുന്നതിന്നിടയിൽ കല്ലിൽവെച്ച് മുളക് അരയ്ക്കുമ്പോൾ കിട്ടു ന്ന വ്യായാമം, വീട്ടിലെ തുണി അലക്കുമ്പോൾ കിട്ടുന്ന വ്യായാമം, അതുപോലെതന്നെ ഒരു പുരുഷൻ നാലു തെങ്ങുകളുടെ ചുവടു കിളയ്ക്കുമ്പോൾ കിട്ടുന്ന വ്യായാമം അതേ ആൾ തന്നെ പ്രയോജനമുള്ള ഇത്തരം പണികളൊ ന്നും ചെയ്യാതെ ഒരു 'സ്റ്റാൻഡേർഡ്' എന്ന

ദിവസവും രാവിലെ എഴുന്നേറ്റ് ഒരു വ്യക്തി പ്രയോജനപ്രദങ്ങളായ എന്തെങ്കിലും ജോലികൾ ചെയ്യുമ്പോൾ - മുറ്റമടിക്കുക, വെള്ളം കോരുക, തുണി അലക്കുക, പറമ്പിൽ പണി ചെയ്യുക മുതലായ എന്തെങ്കിലും ജോലികൾ ചെയ്യുമ്പോൾ - കിട്ടുന്ന വ്യായാമം ഇത്തരം പണികളൊന്നും ചെയ്യാതെ ഒരു 'സ്റ്റാൻഡേർഡ്' എന്ന നിലയിൽ വ്യായാമത്തെ കണ്ട് നടക്കുകയോ, ഓടുകയോ, വ്യായാമശാലകളിൽ പോയി വ്യായാമം ചെയ്യുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ - ആരോഗ്യത്തിനു വേണ്ടി ചമച്ചുവെച്ച സിദ്ധാന്തമെന്ന നിലയിൽ വ്യായാമം ചെയ്യുമ്പോൾ - ആദ്യത്തേതിൽ നിന്നും കിട്ടുന്ന ആനന്ദവും ഉല്ലാസവും ഇല്ലാത്തതു കൊണ്ട് അവ കൂടുതൽ പ്രയോജനപ്രദ ങ്ങളാവുകയില്ല എന്നുള്ളതാണ് ഇന്നത്തെ ജീവിതത്തിൽ കാണുന്നത്. ശരീരത്തിലെ ഓരോ കോശവും ബോധത്തോടുകൂടിയതായതുകൊണ്ട് എന്തിനുവേണ്ടിയാണ് ഒരു വ്യക്തി അവന്റെ ശരീരത്തെ ചലിപ്പിക്കുന്നതെന്ന് അവന്റെ ആവശ്യമെന്നപോലെ കോശത്തേയും ബോദ്ധ്യ പ്പെടുത്തേണ്ടതുണ്ടെന്ന് പ്രാചീനർ അറിഞ്ഞി രുന്നു.

നിലയിൽ വ്യായാമത്തെ കണ്ട് നടക്കുകയോ ഓടുകയോ ഒക്കെ ചെയ്യുമ്പോൾ ആദ്യത്തേതിൽ നിന്നു കിട്ടുന്ന ആനന്ദവും ഉല്ലാസവും ഇല്ലാത്തതുകൊണ്ട് അവ കൂടുതൽ പ്രയോജന പ്രദങ്ങളാവുകയില്ല എന്നുള്ളതാണ് ഇന്നത്തെ ജീവിതത്തിൽ കാണുന്നത്. (പ്രയോജനരഹിതമായ വ്യായാമമെന്നുപറഞ്ഞത് സമഷ്ടിയിലും വ്യഷ്ടിയുടെ ആവശ്യങ്ങൾക്കും പ്രയോജന രഹിതമായത് എന്നുതന്നെ മനസ്സിലാക്കണം.)

പൗരാണികർ വീടും കൃഷിയുമൊക്കെയായി പൊരുത്തപ്പെട്ടാണു പോയത്. മാത്രവുമല്ല അവരുടെ പരിലാളനകളേറ്റുവാങ്ങിയ സസ്യങ്ങളാണ് ജീവന്റെ ധർമ്മം പുലർത്തിപ്പോന്നത്. മനുഷ്യന് ഏറ്റവും ലാഘവം വരുന്നത് ശ്വാസനിശ്വാസങ്ങൾ തന്നെ സ്വച്ഛന്ദമാകുമ്പോഴാണ്. അതു ലഭിക്കുന്നത് സസ്യജാലങ്ങളിൽ നിന്നാണ്. ഞാൻ പരിപാലിച്ച സസ്യം, എന്റെ ഉച്ഛ്വാസനമായ കാർബൺഡയോക്സൈഡിനെ (CO_2) പ്രാണവായുവാക്കി (ഓക്സിജനാക്കി) പരിണമിപ്പിച്ച സസ്യം എന്റെ പാരസ്പര്യം അവയ്ക്കാഹാരമായും അവയ്ക്കെന്നോടുള്ള പാരസ്പര്യം എനിക്കുള്ള പ്രാണവായുവും ആഹാരവുമായും പരസ്പരം നീങ്ങുന്ന ഒരറിവ് കൃഷിയിലൂടെ അന്നു കിട്ടിയിരുന്നു. അതിന്റെ ഫലമായി എന്റെ ഉച്ഛ്വാസനത്തിലടങ്ങിയ കാർബൺഡയോക്സൈഡിനെ വിഭജിച്ച് സൂര്യപ്രകാശത്തിൽ ഒരു ഭാഗത്ത് അതിനെ പ്രാണവായുവാക്കിയും മറുഭാഗത്ത് അതിനെ ജീവജാലങ്ങൾക്കു മൊത്തം ഔഷധവും ആഹാരവുമാക്കിയും ആണ് നിലകൊണ്ടത്. സമഗ്രമായ ഈ ചേർച്ചയിൽ നിന്ന് - പാരസ്പര്യത്തിൽ നിന്ന് (ആത്മാവിന്റെ ചക്ഷുസ് - eye of the soul എന്നാണ് പ്ലേറ്റോ പാരസ്പര്യത്തെ വിളിക്കുന്നത് അദ്ദേഹത്തിന്റെ Republic ൽ) - മനുഷ്യചേതന ആഹാരത്തെ ഔഷധരൂപേണ കണ്ടെത്തുകയുണ്ടായി. ഏതെല്ലാം പരീക്ഷണങ്ങൾ അവയ്ക്കു നടന്നു, എത്ര ലാബറട്ടറികൾ അവയ്ക്കുപയോഗിച്ചു തുടങ്ങിയ ചോദ്യങ്ങളൊക്കെ ഏതാണ്ട് അപ്രസക്തമാകുമാറ് വളരെ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം അവരുപയോഗിച്ച് പാരമ്പര്യരൂപേണ വർഷങ്ങളോളം അനുഭവിച്ച, അനുഭവംകൊണ്ട് സാധുത നേടിയ, ഒരറിവിനെയാണ് നാമിന്ന് ഗൃഹവൈദ്യമെന്നു പറയുന്നത്. വിദ്യാഭ്യാസം ആധുനികമായി

ലഭിച്ചവരും ലഭിക്കാത്തവരുമായ കുടുംബിനികൾ വീട്ടിലെ ആഹാരകാര്യങ്ങളിൽ ഔഷധരൂപേണ ശ്രദ്ധിച്ച നാളുകളിൽ ആഹാരത്തെ എങ്ങനെ ഔഷധമാക്കി ഉപയോഗിക്കാം, ഇന്ന ഋതുവിൽ ഏതെല്ലാം ആഹാരം കഴിക്കാം, ഏതൊക്കെ കഴിച്ചുകൂടാ എന്നൊക്കെ വ്യക്തമായ ധാരണ - ഋതുചര്യയേയും ദിനചര്യയേയും കുറിച്ചൊക്കെയുള്ള അറിവ്-അവർക്കുണ്ടായിരുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന്: കർക്കിടകമാസത്തിൽ മുരിങ്ങയില വിഷാംശമുള്ളതാണെന്ന് അവർ കണ്ടറിഞ്ഞിരുന്നു; വളരെ അപകടകാരിയാകുന്ന ഒന്നാണതെന്ന് അവർ തിരിച്ചറിഞ്ഞിരുന്നു. അത് സാധുവായി അവർ പറഞ്ഞുകൊടുത്ത് ആ അറിവിനെ ഉപയോഗിച്ചുപോന്നിരുന്നു. അതുപോലെതന്നെ കൂണുകൾ. അവ ഹരിതകമുള്ളവയല്ല. അവയിൽ ചിലത് വളരെ വിഷമുള്ളവയാണെന്ന് അവയുപയോഗിച്ചിരുന്ന കുടുംബങ്ങളിൽ തിരിച്ചറിഞ്ഞിരുന്നു. അവയെ ഒഴിവാക്കി വിഷമില്ലാത്തവയെ മാത്രം ഉപയോഗിക്കുവാനുള്ള ഒരു പദ്ധതിയും ലാബറട്ടറികളുടെയൊന്നും സഹായമില്ലാതെ അവർ നിലനിർത്തിപ്പോന്നിരുന്നു. ഓരോ ദിനത്തിലും ആഹാരം കഴിക്കുമ്പോൾ എങ്ങനെ വേണമെന്ന് അവർക്ക് പദ്ധതികളുണ്ടായിരുന്നു. ഓരോ ഋതുവിനും അനുപേക്ഷണീയങ്ങളായ ആഹാരം വേണമെന്നും അതെന്തെന്നും അവർ അറിഞ്ഞിരുന്നു. കുട്ടികൾക്കും മറ്റും ആഹാരം കൊടുക്കുമ്പോൾ ആഹാരമാത്രയെക്കുറിച്ചുള്ള ഒരവബോധം അവർക്കുണ്ടായിരുന്നു. വെളിയിൽ വളരുന്ന കാട്ടുചേമ്പിന്റെയും മറ്റും താള് അതിന്റെ കാത്സ്യം ഓക്സലേറ്റുളവാക്കുന്ന ചൊറിച്ചിൽ ഒഴിവാക്കിക്കഴിക്കുന്നതിനു പര്യാപ്തമായ വാളംപുളി, വൈച്ചപ്പുളി (വൈച്ചപ്പുളിക്ക് ഉപ്പനലക്ഷ്യയെന്നും പനിച്ചേപ്പുളിയെന്നും ചിലയിടങ്ങളിൽ പറയും. പുളിയുള്ള ഒരിലയാണ്. മുള്ളുള്ളവയാണ്. പറമ്പിലൊക്കെ പടർന്നു കിടക്കുന്നതുമാണ്) എന്നിവയിലേതെങ്കിലുമുപയോഗിച്ച് അതിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന കാത്സ്യം ഓക്സലേറ്റിനെ ശാന്തമാക്കി കഴിക്കുമ്പോൾ വയറ്റിലുള്ള കൃമികളും മറ്റും എങ്ങനെ പോയിരുന്നു എന്നും അവർ തിരിച്ചറിഞ്ഞിരുന്നു -പത്തു പൈസപോലും ചിലവില്ലാതെ. ഇതെവിടെയാണ് അവർ ഗവേഷണം ചെയ്തത്, എങ്ങനെയാണ് അവർ ഇതൊക്കെ ജനതയിലൂടെ പ്രചരിപ്പിച്ചത് ഇവയൊക്കെ അത്ഭുതമുളവാക്കുന്ന

ഒരു കാര്യമായിത്തന്നെ തുടരും. വിദ്യാഭ്യാസം തീരെയില്ലാത്തവർ പോലും സമഗ്രമായി തങ്ങളുടെ തൊഴിൽ, തങ്ങൾ ജീവിക്കുന്ന പ്രദേശത്തിന്റെ പ്രത്യേകതകൾ ഇവയൊക്കെ കണക്കിലെടുത്താണ് ഔഷധകല്പന നിർവ്വഹിച്ചിരുന്നത്. ഇതും പ്രസ്താവയോഗ്യമാണ്.

മറ്റൊരു കാര്യം : പശുവിനെ വളർത്തി ജീവിക്കുന്നവർ, ആടിനെ വളർത്തി ജീവിക്കുന്നവർ, എരുമയെ വളർത്തി ജീവിക്കുന്നവർ, കോഴി തുടങ്ങിയ പക്ഷികളെ - വീട്ടിലാദായമുള്ള വളർത്തുപക്ഷികളെ - വളർത്തി ജീവിക്കുന്നവർ, തെങ്ങു കൃഷിചെയ്തു ജീവിക്കുന്നവർ ഇങ്ങനെ ആളുകളെ തരംതിരിച്ചാൽ ഓരോ ദേശം, ഓരോ സമൂഹം ഇവയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ഇത്തരം പ്രത്യേക കൃഷികളുണ്ടാകാറുണ്ട്. അവർ താന്താങ്ങളുടെ തൊഴിലുമായുള്ള നിത്യപരിചയത്തിൽ നിന്ന് തങ്ങൾക്കുവേണ്ടുന്ന ഔഷധങ്ങളെ മുഴുവൻ രൂപപ്പെടുത്തിയിരുന്നു എന്നു കാണാം. ഉദാഹരണമായി പറഞ്ഞാൽ പശുക്കളെ വളർത്തി ജീവിക്കുമ്പോൾ പശു പ്രസവിച്ച ഉടനെ പശുക്കുട്ടി പാലുകുടിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് അതു വിസർജ്ജിക്കുന്ന മലം വളരെ വിലപിടിപ്പുള്ള ഔഷധമെന്ന നിലയിൽ ഒട്ടേറെ കാര്യങ്ങളിൽ അവർ ഉപയോഗിച്ചിരുന്നു. ആന, പശു, ആട് ഇവയുടെയൊക്കെ ആദ്യമലം വളരെയേറെ രംഗങ്ങളിൽ ഔഷധമായി അവർ ഉപയോഗിച്ചിരുന്നു. കണ്ണിനുതിമിരം വന്നാൽ ഗോമൂത്രം ഒഴുക്കി അവർ തിമിരം മുഴുവൻ കളഞ്ഞിരുന്നു. ഇന്നും ഇവ നമുക്ക് ഉപയോഗിച്ചുനോക്കാവുന്നതാണ്. ഗോമൂത്രമുപയോഗിച്ച് വൃക്കകളുടെ രോഗങ്ങളെ എല്ലാം ചികിത്സിച്ചിരുന്നു. ഇന്നും വൃക്കരോഗമുള്ളവർക്ക് 10 ml ഗോമൂത്രം (പശു മൂത്രമൊഴിക്കുമ്പോൾ ആദ്യത്തെ കുറച്ചുഭാഗംവിട്ട്, അവസാന ഭാഗമാകാതെ മദ്ധ്യഭാഗത്തുനിന്ന് മൂത്രമെടുക്കണം, അതാണ് ഏറ്റവും ഔഷധവീര്യമുള്ളത്) അകത്തു കൊടുത്താൽ, വൃക്കരോഗത്തിനു ശമനം ഉണ്ടാകുന്നുണ്ട്. ഗോമൂത്രം ധാരാളമായി സ്വീകരിച്ച് അതു വറ്റിച്ചുവെച്ച് ഉപയോഗിച്ചാൽ, അതിന്റെ അർക്കം മുതലായവ ഉണ്ടാക്കി കഴിച്ചാൽ, ഗോമൂത്രവും, ചാണകവും, തൈരും, നെയ്യും, പാലും ചേർത്തുവരുന്ന പഞ്ചഗവ്യമുപയോഗിച്ചാൽ ഉന്മാദം, അപസ്മാരം, കിരികം തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങളിൽ, മസ്തിഷ്ക്കക്ഷയം, മസ്തിഷ്ക്കദ്രവം തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങളിൽ-എൻകഫാലൈറ്റിസ്,

മൈക്രോകഫാലസ്, ഹൈഡ്രോകഫാലസ് തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങളിൽ -എങ്ങനെയാണ് ഈ പഞ്ചഗവ്യം പ്രവർത്തിക്കുക എന്നൊക്കെ അവർ അറിഞ്ഞിരുന്നു. നിത്യമായി മൂക്കുതുറക്കാത്ത, മണമറിയാത്ത ഒരാളിന് ചുക്കും, മുളകും, തിപ്പലിയും, തക്കോലവും, ജാതിപത്രിയും, ജാതിക്കായും, മായക്കായും പൊടിച്ച് ആടലോടകത്തിലനീരിലും, പനിക്കുറുക്കയില നീരിലും, തുളസിയിലനീരിലും തുമ്പയിലനീരിലും മാറിമാറി അരച്ച് ശുദ്ധമാക്കിയെടുത്ത ഒരു തുണിയിൽ തേച്ച് ആ തുണി ഉണക്കി തിരിതെറുത്ത് ഈ പഞ്ചഗവ്യത്തിൽ മുക്കി കത്തിച്ച് പുക വലിക്കുമ്പോൾ, അല്ലെങ്കിൽ പുക മൂക്കിലേയ്ക്ക് അടിക്കുമ്പോൾ, എങ്ങനെ മണമുണ്ടാകുന്നു എന്നത് ഇന്നും പരീക്ഷിച്ചു നോക്കാവുന്നതാണ്. ഇവയൊക്കെ അന്ധവിശ്വാസവും അനാചാരവുമാണെന്ന് ഒരു പ്രാവശ്യം പോലും പരീക്ഷിച്ചുനോക്കാതെയാണ് പറയുന്നത്. സ്ത്രീക്ക് പല്ലുകുറവാണെന്ന് - പുരുഷനേക്കാൾ കുറവാണെന്ന് - തന്റെ ഭാര്യയുടെ വായൊന്നു പിളർന്നുനോക്കി പരീക്ഷിക്കാൻപോലും തയ്യാറാവാതെ മഹാപണ്ഡിതനും, തത്വജ്ഞാനിയുമായ പ്ലേറ്റോ വിശ്വസിച്ചിരുന്നു. അതുകൊണ്ട് നമ്മൾ വിശ്വസിക്കുന്നതിന് തെറ്റുപറയാനാവില്ല. ലോകോത്തരനായ പ്ലേറ്റോ പുരുഷനേക്കാൾ സ്ത്രീയ്ക്ക് പല്ലുകുറവാണെന്ന് വിശ്വസിക്കുകയാണു ചെയ്തത്. താനൊന്നിൽ വിശ്വസിക്കുകയും മറ്റൊന്ന് ശാസ്ത്രമല്ല വിശ്വാസമാണെന്ന് അധിക്ഷേപിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതാണ് വിശ്വാസത്തിന്റെതന്നെ വൈകല്യം. ശാസ്ത്രം അനുഭവമാണോ എന്ന് അറിഞ്ഞിട്ടുവേണം അതിനെ തള്ളാനും കൊള്ളാനും. എവിടെയാണോ ശാസ്ത്രം ഇല്ലാതാകുന്നത് അവിടെയാണ് വിശ്വാസം ആവിർഭവിക്കുന്നത്. പക്ഷേ പ്രാചീനരെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം അവർക്ക് അനുഭവമായതുകൊണ്ട് സ്വീകരിച്ചതാണ്, വിശ്വസിച്ചതുകൊണ്ടല്ല. ഇന്നും അതിനു സാദ്ധ്യതയുണ്ട് -പരീക്ഷിക്കാൻ.

പണ്ട് പശുവിനെ വളർത്തി ജീവിച്ചവർ അവരുടെ എല്ലാ പ്രശ്നങ്ങളുടേയും ഉത്തരമായിരിക്കണം പശു എന്നു സങ്കല്പിച്ചപ്പോൾ പശുവളർത്തൽ ഒരു ആനന്ദവും ആദായവുമായി. ആധുനികൻ പശുവിനെ പാലിനു മാത്രം വളർത്തിയപ്പോൾ പശു

> *ശാസ്ത്രം അനുഭവമുണ്ടോ എന്ന് അറിഞ്ഞിട്ടു വേണം തള്ളാനും കൊള്ളാനും. എവിടെയാണ് ശാസ്ത്രം ഇല്ലാതാകുന്നത് അവിടെയാണ് വിശ്വാസം ആവിർഭവിക്കുന്നത്.*

വളർത്തൽ കൊടിയ നഷ്ടവും ദുഃഖവുമായി. കർഷകരാജ്യമായ ഇന്ത്യ വ്യാവസായിക വില നിലവാരത്തിൽ വർദ്ധനവു വരുത്തിയാണ് ആനന്ദിക്കുന്നത്. അതവന്റെ ഉല്പാദന പ്രക്രിയയുടെ അന്തസ്ഥതലങ്ങളിൽ സംഘർഷമുളവാക്കുമ്പോൾ കോശസൃഷ്ടി നടത്തിയ ആ ഉല്പാദനവും ആഹാരമാകുന്ന വിത്ത് ഉള്ളിലേക്കിട്ട് കോശങ്ങളെ വർദ്ധമാനമായി സൃഷ്ടിക്കുന്ന ആന്തരികസൃഷ്ടിപ്രക്രിയയും വിത്തുകളിട്ട് ആഹാര പദാർത്ഥങ്ങളെ സൃഷ്ടിക്കുന്ന മണ്ണിലെ സൃഷ്ടിപ്രക്രിയയും തമ്മിലുള്ള പാരസ്പര്യത്തിൽ വിള്ളലുണ്ടാക്കുവാൻ ഈ വ്യാവസായികചോദന തയ്യാറെടുക്കുമ്പോൾ ആഹാരം കോശമായി പരിണമിക്കുന്ന, കോശത്തിനു ബീജമാകുന്ന ആഹാരംകൊണ്ട് ഉല്പന്നമാകുന്ന ആ പ്രക്രിയയിൽ വരുന്ന ഒരു വൈകല്യം വികാസത്തിന്റെ വിത്തിനുപകരം വിനാശത്തിന്റെ വിത്തിനെ, രോഗങ്ങളുടെ വിത്തിനെ, തരുന്നു എന്ന് പ്രാചീനർ ഊഹിച്ചിട്ടുണ്ട്. തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്നു പറയാൻ നിവർത്തിയില്ല. എന്നാൽ അവരുടെ ഊഹം ശരിയാണെന്ന് സ്ഥിതി വിവരക്കണക്കുകൾ ബോദ്ധ്യപ്പെടുത്തുന്നുണ്ട്. പരീക്ഷിച്ചു നോക്കാവുന്നതുമാണ്. പശുവിനോടൊപ്പം ചേർന്നു ജീവിച്ചപ്പോൾ അവർക്കു കുറെ പണം ഉണ്ടാക്കിക്കൊടുക്കുന്നതായല്ല അവർ പശുവിനെ കണ്ടത്; അവരുടെ ജീവിതത്തിന് ആനന്ദവും ലാഘവവും കൊടുക്കുന്ന ദൈവമെന്ന നിലയിലാണ്. അവിടുന്ന് എല്ലാ ഔഷധങ്ങളും അവർ കണ്ടെത്താൻ ശ്രമിച്ചിട്ടുണ്ട്.

തെങ്ങു വളർത്തിയവരും ഇങ്ങനെയാണ്. തെങ്ങിൽ നിന്നെടുക്കാവുന്ന ഔഷധങ്ങളെല്ലാം അവർ കണ്ടെത്തിയിരുന്നു. വളരെ രസകരമായ ഒരു ശാസ്ത്രശാഖ അവർക്കുണ്ടായിരുന്നു. അതിലെ കുറേ അംശങ്ങളെല്ലാം വിട്ടുപോകാതെ പൗരാണിക കാലം മുതൽ നിലനിന്ന്, ഗ്രന്ഥരൂപത്തിലെഴുതാതെ, പാരമ്പര്യമായി കൈമാറിപ്പോന്ന് വിദ്യാഭ്യാസം വന്നപ്പോൾ അവയോട് അവജ്ഞ തോന്നി പലതും കൈവിട്ടുകളഞ്ഞുകഴിഞ്ഞ് ചിലരെങ്കിലും അതു കൈവിടാതെ സൂക്ഷിച്ചുവെച്ചത് അതിലേ

പണ്ട് പശുവിനെ വളർത്തി ജീവിച്ചവർക്ക് പശുവിനെ വളർത്തൽ ഒരാനന്ദവും ഒപ്പം ആദായകരവുമായിരുന്നു. ഗൃഹവൈദ്യത്തിലുള്ള ഒട്ടേറെ മരുന്നുകൾ അവർ അതുവഴി കണ്ടെത്തി യിട്ടുമുണ്ട്. ആധുനികൻ പശുവിനെ പാലുകിട്ടാൻ വേണ്ടി മാത്രം വളർത്തുമ്പോൾ പശുവളർത്തൽ കൊടിയ നഷ്ടവും ദുഃഖപൂർണ്ണവുമായിട്ടുണ്ട്.

പോകുന്ന ആളുകൾക്ക് ലഭിച്ചാൽ പിന്നീടു പോകുന്ന ഒരാൾക്ക് ഉപദേശമായി കൊടുത്തയച്ചത് അങ്ങനെയൊക്കെ സൂക്ഷിച്ചു പോന്നിട്ടുള്ള കുറേ കാര്യങ്ങളാണ് **ഗൃഹവൈദ്യം** എന്നറിയപ്പെടുന്നത്. ഒരു ഗൃഹത്തെ - ഒരു കുടുംബത്തെ - ആരോഗ്യ പൂർണ്ണമാക്കുന്നതിന് അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതെല്ലാം ഗൃഹവൈദ്യത്തിൽപെട്ടതാണ്. അതിൽ പ്രാഥമികമായി അവർ നോക്കിയത് രോഗങ്ങൾ 'വേഗരോധത്തിൽ' നിന്നുണ്ടാകുന്നു എന്നാണ്. ശാസ്ത്രമൊന്നുമറിയില്ലെങ്കിലും പഴയ അമ്മമാർ രോഗത്തിന്റെ ആവിർഭാവം വേഗരോധത്തിൽ നിന്നാണ് എന്ന് കണ്ടറിഞ്ഞിരുന്നു.

വേഗങ്ങൾ എന്നാൽ മലം, മൂത്രം, അധോവായു (കീഴ്ശ്വാസം), ഏമ്പക്കം, എക്കിട്ട, തുമ്മൽ, ചുമ, ആർത്തവ/ശുക്ലാദി വിസർജ്ജനം ഇവയൊക്കെയാണ്. ഇവ സ്വച്ഛന്ദമായിരിക്കണമെന്നത് പഴയ അമ്മമാർക്കറിയാമായിരുന്നു. അതുകൊണ്ട് അവർ പലപ്പോഴും വീട്ടിൽ കുട്ടികളുടെ പുറകെ ഉണ്ടായിരുന്നു. കുട്ടി മുക്കി മലമൂത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്യുന്നു എന്നു കണ്ടാൽ അമ്മമാർ അതിൽ ഇടപെടുമായിരുന്നു. സൂര്യപ്രകാശമേല്ക്കാത്ത കുട്ടിയുടെ ശരീരഭാഗങ്ങൾ - പ്രത്യേകിച്ച് ഗുഹ്യഭാഗങ്ങൾ - അതീവ ശുചിയാക്കി വെയ്ക്കുന്നതിന് കുട്ടിക്കാലത്ത് അമ്മമാർ കുട്ടികളെ നന്നായി പരിശീലിപ്പിച്ചിരുന്നു. വേഗത്തെ നിരോധിക്കാതിരിക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിച്ചിരുന്നതു കൂടാതെ, വേഗങ്ങളെ സ്വച്ഛന്ദമാക്കാനും, ശുചിയായിരിക്കാനും അവർ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിച്ചിരുന്നു. മൂത്രവും മറ്റും വിസർജ്ജിക്കുമ്പോൾ അത് എങ്ങനെയെല്ലാം വിസർജ്ജിക്കുന്നു എന്ന് അവർ നോക്കിയിരുന്നു. കുട്ടി മലം വിസർജ്ജിക്കുമ്പോൾ അത് വെള്ളത്തിൽ താണുകിടക്കുന്നോ അതല്ല പൊങ്ങിക്കിടക്കുന്നുവോ എന്നവർ ശ്രദ്ധിച്ചിരുന്നു. അവയെക്കുറിച്ചൊക്കെ അവർക്ക് ധാരണകളുണ്ടായിരുന്നു. പ്രാചീന കുടുംബങ്ങളിൽ ഒരു നവജാത ശിശുവിനെ എപ്പോഴാണ് പുറംലോകം കാണിക്കേണ്ടത് എന്നുള്ളതിന് നിയമമുണ്ടായിരുന്നു.

ഒരു ഗൃഹത്തെ - കുടുംബത്തെ - ആരോഗ്യപൂർണ്ണമാക്കുന്നതിന് അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതെല്ലാം ഗൃഹവൈദ്യത്തിലുണ്ട്.

അതിന്റെ പേരുതന്നെ **വാതിൽപുറപ്പാട്** എന്നാണ്. ഒരു കുഞ്ഞ് ജനിച്ചാലുടനെ അതിനെ എടുത്തുകൊണ്ടു വന്ന് പുറംലോകം കാണിക്കുകയില്ല. പ്ലാസന്റയിൽ പൊതിഞ്ഞ് അമ്മയുടെ ഉദരത്തിൽ കഴിഞ്ഞ ഒരു കുഞ്ഞ് എത്ര ശബ്ദങ്ങളെ കേൾക്കാൻ ഇപ്പോൾ പ്രാപ്തമാണ്, ഏതു ഡെസിബിൾ വരെയുള്ള ശബ്ദം നവജാത ശിശുവിന്റെ കർണ്ണങ്ങൾക്കു താങ്ങാനാവും എന്നൊക്കെ പഠിക്കുന്നത് ഇന്നാണ്. പക്ഷേ ഇന്നാണ് നമ്മൾ കുഞ്ഞിനെ പ്രസവിച്ചാലുടനെ തന്നെ ഒരു മുറിയിൽ നിന്ന് മറ്റൊരു മുറിയിലേക്കു കൊണ്ടുപോകുന്നതും യന്ത്രങ്ങളുടെ ശബ്ദമൊക്കെ കേൾപ്പിക്കുന്നതും, ടി.വി. യും മറ്റും ഓൺ ചെയ്തു വെയ്ക്കുന്നതുമൊക്കെ. അന്ന് ഒരു കുഞ്ഞു ജനിച്ചാൽ പ്രകാശം, ശബ്ദം മുതലായവ കാണിക്കുന്നതും കേൾപ്പിക്കുന്നതും എത്രാം ദിവസം മുതൽ വേണം എന്ന് അവർക്ക് അറിയാമായിരുന്നു. അതിന് നടത്തിയിരുന്ന ചടങ്ങിന്റെ പേരാണ് വാതിൽ പുറപ്പാട് എന്നുപറഞ്ഞത്. അത് ഒരു വലിയ ചടങ്ങാണ്. സദ്യയൊക്കെ ഉണ്ടാവും. കുഞ്ഞിനെ മുറിക്കകത്തുനിന്ന് പുറത്തുകൊണ്ടു വന്ന് പുറംലോകം കാണിച്ചുകൊണ്ടുപോകും. അതുപോലെ തന്നെ സൂര്യരശ്മി ഇന്ന സമയത്തുള്ളത് കുറേക്കാലത്തേക്ക് കുഞ്ഞിനെ അടിപ്പിക്കരുതെന്ന് (ഏല്പിക്കരുതെന്ന്) പ്രത്യേകം നിർദ്ദേശിക്കും. നന്നേ ചെറുപ്പത്തിലുള്ള ത്വക്കിന്റെ കലകളിൽ സൂര്യപ്രകാശം തട്ടിയാൽ അത് മാരകങ്ങളായ ത്വക്ക്രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമായിത്തീരുമെന്ന് അമ്മമാർക്ക് അറിയുമായിരുന്നു. പ്രത്യേകിച്ച് മാരകമായ കാൻസറിലേയ്ക്ക് ത്വക്കിനെ വളർത്തിയെടുക്കുന്ന സൗരകലകളെക്കുറിച്ച് അമ്മമാർക്ക് ധാരണയുണ്ടായിരുന്നു. ഇന്നതിന് പരീക്ഷണങ്ങളും പഠനങ്ങളുമുണ്ട്, പ്രത്യേകിച്ച് സർക്കോമയിലും മറ്റും. ഇതൊക്കെ അവർ നിലനിർത്തിപ്പോന്നത് ഒരു പ്രത്യേകതരത്തിലാണ്. പൂഷാവിൽ നിന്നുവരുന്ന രശ്മിസമൂഹങ്ങളെ എങ്ങനെയെല്ലാം ഉപയോഗിച്ചാൽ രോഗങ്ങൾ വരില്ല എന്നവർ

രോഗങ്ങൾ 'വേഗരോധത്തിൽ' നിന്ന് ഉണ്ടാകുന്നു എന്ന് പഴയകാലത്തെ അമ്മമാർ മനസ്സിലാക്കിയിരുന്നു. അക്കാരണത്താൽ കുടുംബത്തിലെ എല്ലാവർക്കും വേഗങ്ങൾ സ്വച്ഛന്ദമായിരിക്കണമെന്നകാര്യത്തിൽ അവർ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധവെച്ചിരുന്നു.

ക്കറിയാമായിരുന്നു. ഏതു സമയങ്ങളിൽ സൂര്യപ്രകാശം ഗർഭിണിയുടെ ഉദരത്തിലടിച്ചാൽ കുഞ്ഞിന് ജന്മനാ മഞ്ഞപ്പിത്ത മുണ്ടാവുകയില്ല എന്ന് അവർക്ക റിയാമായിരുന്നു. കാരണം ആ രശ്മിസമൂഹങ്ങൾ പ്ലാസന്റ കടന്ന് ഉള്ളിലെത്തുന്നതാണ്. പൗരാ ണികകാലത്തേക്കാൾ ഉദരം മറയ്ക്കാതെ ജീവിക്കുന്ന സ്ത്രീ കളുടെ ഇന്നത്തെ പ്രസവ ങ്ങളിലുള്ള മഞ്ഞപ്പിത്തത്തിന്റെ

പണ്ടുകാലത്ത് ഒരു കുഞ്ഞു ജനിച്ചാലുടനെ ഇന്നത്തേപ്പോലെ അതിനെ എടുത്തുകൊണ്ടുവന്ന് പുറം ലോകം കാണിക്കുമായിരുന്നില്ല. അമ്മയുടെ ഉദരത്തിൽ, പ്ലാസന്റയിൽ പൊതിഞ്ഞു കിടന്നിരുന്ന കുഞ്ഞിനേ ജനിച്ച് ഇത്ര ദിവസങ്ങൾ കഴിഞ്ഞു മാത്രമെ - വാതിൽപ്പുറപ്പാട് എന്ന ചടങ്ങു നടത്തുന്നതുവരെയുള്ള ദിവസങ്ങൾ കഴിഞ്ഞുമാത്രമേ - (പുറം ലോകവുമായി ഇണങ്ങിക്കഴിഞ്ഞു മാത്രമേ) സൂര്യപ്രകാശം കാണിക്കാവൂ, വലിയ ശബ്ദങ്ങൾ കേൾപ്പിക്കാവൂ എന്ന് പഴമക്കാർ അറിഞ്ഞിരുന്നു.

അളവ് മുമ്പെന്നത്തേക്കാളും കൂടിയിട്ടുണ്ടെന്നാണ് സ്ഥിതിവിവര ക്കണക്കുകൾ തെളിയിക്കുന്നത്. അതും പഠനവിഷയമാക്കാവു ന്നതാണ്. കുഞ്ഞിനു മഞ്ഞപ്പിത്തമുണ്ടായാൽത്തന്നെ കുഞ്ഞിനെ വെളിയിൽ കിടത്തി വാഴയില മുകളിൽ പിടിച്ച് സൂര്യപ്രകാശമടിക്കു മ്പോൾ കുഞ്ഞിന് green effect ഉണ്ടാകും; yellow light അല്ല. ഇതിനേക്കുറിച്ചൊരുധാരണ അമ്മമാർക്കുണ്ടായിരുന്നു. പൈസയൊന്നും കൊടുക്കേണ്ടാ. സൂര്യനാണു source. എന്നാൽ അവിടെ കൊണ്ടുകാണിച്ചാൽ പറ്റില്ലാത്തതുകൊണ്ടോ, അതിൽ രോഗിയുടെ ബന്ധുക്കൾക്ക് വിശ്വാസമില്ലാത്തതുകൊണ്ടോ, ഭിഷഗ്വരന്മാർ ഇഷ്ടപ്പെടാത്തതുകൊണ്ടോ അകത്ത് ട്യൂബ് തെളിയിച്ച് അതിന്റെ പ്രകാശത്തിൽ പിടിക്കുകയാണിന്നു ചെയ്യുന്നത്. (bile evaporate ചെയ്യാൻ) - പല ആശുപത്രികളിലും. ഇങ്ങനെ ഒരവസ്ഥ പൗരാണികർക്കുണ്ടായിരുന്നുവെങ്കിൽ, അത് ഇന്നത്തേതിനേക്കാൾ എളുപ്പമാണെങ്കിൽ, ഇന്നത്തേതിനേക്കാൾ പ്രയോജനപ്രദമാണെങ്കിൽ അവർ എങ്ങിനെ കണ്ടെത്തിയെ ന്നതിനേക്കാൾ ഇന്ന് അത് ഉപയുക്തമാക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്ന തെങ്കിലും ഉചിതമാണ്. എങ്ങനെയാണ് കണ്ടെത്തിയതെന്ന റിഞ്ഞാൽ അത് നമ്മുടെ അറിവിന്റെ മേഖലയിൽ പ്രയോജനപ്പെ ടുകയും ചെയ്യും.

മുമ്പൊക്കെ കുട്ടികൾ പുറത്തു പോയി ആഹാരമെന്തെന്ന് അറിയാതെ കഴിക്കരുതെന്ന് അമ്മമാർക്ക് നിർബ്ബന്ധമുണ്ടായിരുന്നു.

അതുകൊണ്ട് അവരുടെ ശീലത്തെ അമ്മയുടെ കൈത്തലത്തിലെ രുചികൊണ്ടു നിലനിർത്താൻ അവർ ശ്രമിച്ചിരുന്നു. വേറൊരിടത്തു നിന്നാഹാരം കഴിക്കുമ്പോൾ ആ തലമുറയ്ക്ക് അതുകൊണ്ട് ഒരറപ്പുണ്ടായിരുന്നു. നമ്മുടെ കുട്ടിക്കാലത്ത് മറ്റൊരു വീട്ടിൽ നിന്ന് ആഹാരം കഴിക്കാൻ വിളിക്കുമ്പോൾ സ്വന്തം അമ്മ തരുന്ന ആഹാരത്തിന്റെ ഒരു ശീലവും രുചിയും നാവിൽ കിടക്കുന്നതുകൊണ്ട് മറ്റൊന്നുകഴിക്കാൻ ഒരു പ്രിയം തോന്നാതിരിക്കുന്നതിലൂടെ ആരോഗ്യം നിലനിർത്തിയിരുന്നു. സ്വന്തക്കാരുടെ വീടായിരുന്നാൽ ത്തന്നെ വിശക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ പോലും അതു തന്റെ രുചിക്കടുത്തു വരില്ലാ എന്ന് അതിന്റെ പുറംഭാഗങ്ങളിൽ നിന്ന് സങ്കല്പിച്ചിട്ട് വേണ്ടാ എന്നു പറയാനുള്ള പ്രവണതയും നിർബ്ബന്ധിച്ചാലും കഴിക്കാതിരിക്കാനുള്ള ഒരു തീരുമാനവും ഒക്കെ ഉളവാകുന്ന ഒരു ശീലം. ഇന്നാവട്ടെ ആഹാരം കഴിച്ചിട്ടു ചെന്നാലും പിന്നെയും കഴിക്കാനുള്ള ഒരു ശീലമാണ് പൊതുവെ കാണുന്നത്. അപ്പോൾ ആ ശീലത്തിനകത്തുവരെ അവർ ഒരാരോഗ്യരഹസ്യം പൊതിഞ്ഞുവെച്ചിരുന്നു!

തന്റെ കുഞ്ഞു പഠിക്കാൻ പോകുകയാണെന്നും, അവന്റെ ബുദ്ധി വികസിക്കുന്നത് തന്റെ സ്നേഹവും താൻ കൊടുക്കുന്ന ആഹാരവും കൊണ്ടാണെന്നും അതവന്റെ സാധകപിത്തത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കണമെന്നും അമ്മമാർ അറിഞ്ഞിരുന്നു. നമ്മുടെയൊക്കെ വീടുകളിൽ സ്കൂളിൽ നിന്ന് നാലുമണിക്കു ബല്ലടിച്ചാലുടനെ ഓടി വീട്ടിലെത്തുന്ന മകനെ/മകളെ പഠിത്തമെങ്ങനെയെന്നോ, അദ്ധ്യാപകനോട് അവർ എങ്ങനെ പെരുമാറിയെന്നോ ഒന്നുമന്വേഷിക്കാതെ, ഓടിവരുന്ന അവരുടെ ആഹാരത്തിൽ മാത്രം ശ്രദ്ധിച്ച് കൊശിത്തീറ്റകൾ - (ഖുശി എന്ന ഹിന്ദി പദത്തിൽ നിന്നാകാം കേരളത്തിൽ പൊതുവേ നിലനിന്നിരുന്ന കൊശിത്തീറ്റ എന്നൊരു പദം തന്നെ ഉണ്ടായിരുന്നത്) അവരെ സന്തോഷിപ്പിക്കുവാൻ പറ്റിയ ചില പലഹാരങ്ങൾ - വൃത്തിയായുണ്ടാക്കി അതിൽ മറ്റു മാലിന്യങ്ങളൊന്നും ചേർക്കാതെ, അത് ആരോഗ്യത്തെ നശിപ്പിക്കാതെ കാത്തിരുന്നു കുഞ്ഞുങ്ങളെ കഴിപ്പിച്ചിരുന്ന ഒട്ടേറെ അമ്മമാർ ഓരോ വീട്ടിലും ഉണ്ടായിരുന്നു. അത് ആരോഗ്യത്തിന് സംഭാവന ചെയ്തതു ചില്ലറയൊന്നുമല്ല.

താൻ വരുമ്പൊഴേ തന്നേ കാത്തിരിക്കാൻ ഒരമ്മയുണ്ട് എന്ന വിചാരം തരുന്ന വികാരപരമായ ആരോഗ്യം ! "എന്നെ കാത്തിരിക്കാനൊരാളുണ്ട്. ഞാൻ ചെന്നില്ലെങ്കിൽ വേദനിക്കാനൊരാളുണ്ട്, എന്നെ അന്വേഷിച്ചിരിക്കുന്ന ഒരമ്മയുണ്ട് വീട്ടിൽ" എന്ന തോന്നൽ! ഏതോ ഒരാകർഷണമെന്നപോലെ ബെല്ലടിക്കുമ്പോൾത്തന്നെ മറ്റാരെയും കാണാൻ നില്ക്കാതെ ഓടുന്ന ഒരോട്ടം. അത് നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തിലും ആയുസ്സിലും ചെയ്ത സംഭാവന ചെറുതൊന്നുമല്ല. അവിടെ ചെന്നു കഴിയുമ്പൊഴേ എടുത്തു വെച്ചിരിക്കുന്ന ഒരാഹാരം. "കാലും കയ്യും കഴുകി വാ / കുളിച്ചിട്ടുവാ മോനേ. ആഹാരം കഴിക്ക്. കളിക്കാൻ പോകുന്നതു പിന്നെയാകാം. ഇത്രയും നേരമിരുന്നു പഠിച്ചിട്ടു വരികയല്ലേ. നീയെന്താ കിടന്ന് ഓടുന്നേ. ഇരുന്നു കഴിക്ക്" എന്നൊക്കെ പറഞ്ഞ് പിടിച്ചിരുത്തി കഴിപ്പിക്കാനുള്ള അമ്മയുടെ ഒരുവെമ്പൽ !

ജോലി കഴിഞ്ഞു വരുന്ന ഭർത്താവ് വീട്ടിലേയ്ക്കെത്തുമ്പോൾ അയാളുടെ മനസ്സിനെയും ശരീരത്തെയും, തണുപ്പിക്കുവാൻ പാകത്തിന് മോരോ, ചായയോ, കാപ്പിയോ, കഞ്ഞിവെള്ളത്തിൽ പുളിശ്ശേരിയൊഴിച്ചതോ, കഞ്ഞിവെള്ളത്തിൽ മാങ്ങാക്കറിയൊഴിച്ചതോ ഏതെങ്കിലുമൊന്ന് ഒരു പാത്രത്തിലെടുത്ത് മുമ്പിൽ കൊണ്ടുവന്ന് "ഇരിക്ക്, ഇതുകുടിക്ക്. അതുകഴിഞ്ഞ് പണിക്കാര്യമൊക്കെ സമാധാനമായി സംസാരിക്കാം. പിള്ളേരുടെ കാര്യമൊക്കെ സമാധാനമായി സംസാരിക്കാം. അവരൊക്കെ അവിടെയുണ്ട്. ഇപ്പോൾ ഇതുകഴിക്ക്" എന്നുപറയുമ്പോൾ ആ മനസ്സിനു ലഭിച്ചിരുന്ന ഒരു സൗകുമാര്യത പണവും പ്രതാപൈശ്വര്യങ്ങളുമെല്ലാമുള്ള ഇന്നത്തേ അന്തരീക്ഷത്തിൽ ലഭിക്കാതിരിക്കുമ്പോൾ മാനസികവും ശാരീരികവുമായ അസ്വസ്ഥതകളിൽ നിന്നു രൂപാന്തരപ്പെടുന്ന രോഗങ്ങൾ. കേറിവരുമ്പോഴേ സ്നേഹത്തോടെ കാത്തിരിക്കാനൊരാൾ ഉണ്ടെന്നു കാണുക. ആ വ്യക്തി സ്നേഹത്തോടെ എടുത്തുതരികയാണ്-"ഈ വെള്ളം കുടിച്ചിട്ടുമതി ബാക്കിയൊക്കെ" എന്നു പറയുകയാണ്. നമ്മുടെ ഉള്ളറിയുന്ന ഒരാളുണ്ടല്ലോ എന്ന ഒരു തോന്നലിൽ നിന്ന് ഒന്നും വിലപേശി വാങ്ങേണ്ടാത്ത ഒരു സാന്ത്വനത്തിന്റെ ഭാവത്തിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്ന **ആരോഗ്യകലന. ഇതൊക്കെ ഗൃഹവൈദ്യത്തിന്റെ സംഭാവനകളാണ്.** അത് പോവുകയും വൈദ്യശാസ്ത്രം

ശാസ്ത്രീയമായി വികസിക്കുകയും ചെയ്തപ്പോൾ മനസ്സും ബുദ്ധിയും ഇന്ദ്രിയങ്ങളും വിഷയങ്ങളും എല്ലാം ചേർന്ന ഈ പ്രകൃതിയിൽ ആ സമഗ്രതയെ കൈവിടുകയും രോഗത്തെ കണക്കാക്കുകയും ചെയ്യുന്ന രീതിയിലെത്തിയിട്ടുണ്ട്. **ശാസ്ത്രീയ പഠനങ്ങൾ രോഗിയായതിനു ശേഷമുള്ള പഠനങ്ങളാണ്. നിങ്ങളുടെ രോഗത്തോട് മല്ലിടാനുള്ള പഠനങ്ങളാണ്.** വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിൽ പ്രിവന്റീവ് മെഡിസിൻ ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റുകളൊക്കെ ഉണ്ടെങ്കിലും, ആയുർവേദത്തിൽ സ്വസ്ഥവൃത്തത്തെ പഠിക്കാനും പഠിപ്പിക്കാനുമൊക്കെ ഉണ്ടെങ്കിലും ആ പഠനങ്ങളും അതിന്റെ ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റുകളുമൊക്കെ പലപ്പോഴും രോഗമില്ലാത്ത അവസ്ഥയിൽ ജാഡ്യം (inert) വന്നിരിക്കുന്നവയാണ്. ഏതെങ്കിലും രോഗം ആവിർഭവിക്കുമ്പോൾ രോഗമിനി പടരാതിരിക്കാൻ ക്രൈസിസ് മാനേജുമെന്റുകളായി അന്നേരമൊന്ന് ഉണർന്നെണീക്കുകയും പിന്നീട് വീണ്ടും സ്വന്തം ജഢപ്രകൃതിയിലേയ്ക്കു പോകുകയും ചെയ്യുന്നതാണ് ആ ഡിപ്പാർട്ടുമെന്റുകൾ. ആരോഗ്യമുള്ളപ്പോൾ ബന്ധങ്ങളെ ആരോഗ്യരൂപേണ കൊണ്ടുപോകേണ്ടതിനേക്കുറിച്ച് സങ്കല്പിക്കാതിരിക്കുകയും ആർക്കെങ്കിലും അല്പമെങ്കിലും രോഗം വന്നാൽ പെട്ടെന്ന് അനുകമ്പാർദ്രമാവുകയും ചെയ്യുന്ന ഒരു മാനവപ്രകൃതമാണ് ഇന്നു കണ്ടുവരുന്നത്. വീട്ടിലൊരാൾക്ക് രോഗം വന്നാൽ ചാടിയിറ ങ്ങുകയായി. ഏതാശുപത്രിയിൽ കൊണ്ടുപോകണം എന്നു തുടങ്ങി ബഹളം വെയ്ക്കാൻ തയ്യാറാവുകയായി. ആരോഗ്യമുള്ളപ്പോൾ ആ ആരോഗ്യം നിലനിർത്താൻ അനുഗുണമായ ആഹാരം, വാക്ക്, പ്രവൃത്തി, ബന്ധം ഇവ നിലനിർത്തണമെന്ന് വിദ്യാസമ്പന്നരായ ആളുകൾ കരുതുന്നില്ല എന്നു തോന്നുന്നു. ഇപ്പോൾ എനിക്കാരോഗ്യമുണ്ട്, നിനക്കാരോഗ്യമുണ്ട്. പിള്ളേർക്കുമാരോഗ്യമുണ്ട്. ഈ ആരോഗ്യവും ആയുസ്സും തുടർന്നു കിട്ടുന്നതിനു പര്യാപ്തമായ വാക്കുകളേ ഈ കുടുംബത്തിന്റെ അന്തരീക്ഷത്തിൽ നമ്മൾ ഉപയോഗിക്കാവൂ എന്ന ഒരു പരസ്പര ധാരണ. "നിനക്കു തെറ്റുപറ്റിയാലും ഞാനങ്ങനെയേ ഉപയോഗിക്കൂ." "നിങ്ങൾ എന്തുപറഞ്ഞാലും ഞാൻ ഈ ആരോഗ്യം കളഞ്ഞുകുളിക്കാവുന്ന വാക്കുപയോഗിക്കാനില്ല." ഇങ്ങനെ ഒരു ആന്തരിക ധാരണയല്ലേ വിദ്യാഭ്യാസം? പക്ഷേ ഇന്ന് അതുണ്ടോ? വിദ്യാഭ്യാസമില്ലാതിരുന്ന കാലത്തെ സ്ത്രീപുരുഷൻമാരിൽ

ഇങ്ങനെ കണ്ടിട്ടില്ല. ആരോഗ്യം ആസ്വദിക്കാൻ, ധനം ആസ്വദിക്കാൻ, സമ്പത്ത് ആസ്വദിക്കാൻ, ആയുസ്സിനെ ആസ്വദിക്കാൻ വിദ്യാഭ്യാസം ഒരു തടസ്സമാകുന്നതുപോലെ തോന്നുന്നു എന്നു പറയാൻ തോന്നുന്നില്ലേ? യഥാർത്ഥത്തിൽ നമുക്കുകിട്ടിയ സാമ്പത്തിക വിദ്യാഭ്യാസം, സാമൂഹിക വിദ്യാഭ്യാസം, സാംസ്ക്കാരിക വിദ്യാഭ്യാസം, ശാസ്ത്രവിദ്യാഭ്യാസം ഇവയെല്ലാം കൂടി ചേർന്ന് എപ്പോഴെങ്കിലും നിങ്ങളുടെ അവയവങ്ങളെ, നിങ്ങളുടെ ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ, നിങ്ങളുടെ മനസ്സിനെ, ബുദ്ധിയെ, അഹങ്കാരത്തെ, നിങ്ങളുടെ കയ്യിലിരിക്കുന്ന വസ്തുജാലങ്ങളെ, നിങ്ങളുടെ പരിചയക്കാരെ, ബന്ധുക്കളെ ഒക്കെ ആനന്ദിപ്പിക്കുവാൻ പാകത്തിന് ഉപയുക്തമാക്കുവാൻ പാകത്തിനൊരു സാദ്ധ്യത രൂപപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടോ? എനിക്ക് എന്റെ ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു നാക്കുണ്ട്, മൂക്കുണ്ട്, കയ്യുണ്ട്, കാലുണ്ട്, മറ്റിന്ദ്രിയങ്ങളുണ്ട്, ഒരു മനസ്സുണ്ട്. എന്റെ സഹോദരങ്ങൾക്കും ഇവയെല്ലാമുണ്ട്. അപ്പുറത്ത് എന്റെ ഭാര്യയുണ്ട്. ഇപ്പുറത്ത് പിള്ളേരുണ്ട്, അച്ഛനുണ്ട്, അമ്മയുണ്ട്, ശിഷ്യനുണ്ട്, ഗുരുവുണ്ട്. ഇങ്ങനെ വരുന്ന ഈ തലങ്ങൾ ആനന്ദപൂർവ്വം ആസ്വദിക്കാൻ, പോക്കറ്റിലെ പണവും, പ്രതാപൈശ്വര്യങ്ങളും എല്ലാം ആസ്വദിക്കാൻ പാകത്തിലുള്ള ഒരു co-relation വിദ്യാഭ്യാസം കൊണ്ട് കിട്ടിയിട്ടില്ലെങ്കിൽ എന്തിനാണ് പിന്നെ അത്? ഒരു വിദ്യാഭ്യാസവുമില്ലാത്തവന് ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങളും വസ്ത്രാദികളും ഭൂമിയും പണവും ചുറ്റുപാടുകളും അല്പമാത്രമായെങ്കിലും പ്രകൃത്യാ ആസ്വദിക്കാൻ കഴിയുമ്പോൾ അതിനെ സക്രിയമായി ആസ്വദിക്കാൻ കഴിയുന്ന ഒരു സൂത്രവാക്യമായിരിക്കേണ്ടേ വിദ്യാഭ്യാസം? എന്റെ ആസ്വാദനത്തിന്റെ ഒരു സക്രിയത എന്റെ വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ ആന്തരപ്രവാഹമായി നിലകൊള്ളേണ്ടതാണ്. ഇന്ന് ഈ വിദ്യാഭ്യാസമെനിക്കുകിട്ടി. ഇനിയെനിക്ക് എന്റെ അച്ഛനെ, അമ്മയെ, സഹോദരങ്ങളെ, ബന്ധുക്കളെ,

> *"വൈദ്യശാസ്ത്രം ശാസ്ത്രീയമായി വികസിച്ചപ്പോൾ ലഭിക്കുന്നത് ഒരു വ്യക്തി രോഗിയായതിനു ശേഷമുള്ള പഠനങ്ങളാണ്. അവന്റെ മനസ്സും, ബുദ്ധിയും, ഇന്ദ്രിയങ്ങളും, വിഷയങ്ങളും എല്ലാം ചേർന്നുള്ള സമഗ്രപഠനങ്ങളല്ല; കേവലം രോഗത്തോട് മല്ലിടാനുള്ള പഠനങ്ങളാണ്"*

എന്റെ ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ, എന്റെ മനസ്സിനെ, എന്റെ ചുറ്റും കാണുന്ന ദ്രവ്യങ്ങളെ സക്രിയമായി ഒന്നാസ്വദിക്കുമ്പോൾ കിട്ടുന്ന ഒരാനന്ദം. അത് ധനാത്മകവും ആയുസ്സു വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതും ആനന്ദം പ്രസരിപ്പിക്കുന്നതുമാണ്.

ഒരു ചോദ്യം:- ഇന്നത്തെ വിദ്യാഭ്യാസം മെറ്റീരിയലിസ്റ്റിക് ആയതുകൊണ്ടല്ലേ ഇങ്ങനെ സംഭവിച്ചത്?

സ്വാമിജി : "വിദ്യാഭ്യാസം മെറ്റീരിയലിസ്റ്റിക് ആണെങ്കിൽ, ആ വിദ്യാഭ്യാസം ഉപയോഗിച്ച് ഈ ആസ്വാദനത്തിന് നമുക്കൊരു സർഗ്ഗശക്തിയുണ്ടെങ്കിൽ കഴിയേണ്ടേതല്ലേ? കാരണം ഇതിനു പോയി ഇരുന്നു കൊടുക്കുന്നത് നമ്മളാണല്ലോ. നമ്മുടെ സമയമാണല്ലോ വിദ്യാഭ്യാസത്തിന് ചിലവഴിക്കുന്നത്. ആ വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ ഘടനയെ ഉപയോഗിച്ച് സക്രിയവും ധനാത്മകവുമായ ഒരാസ്വാദനം എന്തേ ഇല്ലാതെപോയി?

വിവാഹം കഴിച്ചിട്ട് ഭാര്യയെ ആസ്വാദ്യമായിക്കൊണ്ടു പോകാൻ/ ഭർത്താവിനെ ആസ്വാദ്യമായിക്കൊണ്ടുപോകാൻ പഠിപ്പുള്ള ഒരു വ്യക്തിക്ക് കഴിയുന്നില്ല എങ്കിൽ പിന്നെന്തിനീ പണിക്കുപോകണം? പക്ഷേ പണ്ടുള്ളവർക്കതുകഴിഞ്ഞിരുന്നു. അവൻ വഴക്കുണ്ടാക്കുമ്പോൾ, അവൻ കളിക്കുമ്പോൾ, അവൾ ചിരിക്കുമ്പോൾ, അവൻ കൊഞ്ഞനം കുത്തുമ്പോൾ, അവൻ ഹാസ്യം ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ, ഇങ്ങനെ ജീവിതത്തിന്റെ എല്ലാ മേഖലകളിലും ഇന്നുണ്ടായി നാളെമറയാൻ പോകുന്ന ഈ അല്പകാലസ്ഥിതമായ ജീവിതത്തിൽ തികച്ചും ആസ്വദിച്ചു മൺമറയാൻ അവനൊ അവൾക്കൊ എളുപ്പം കഴിഞ്ഞിരുന്നു - ഇത്രയൊന്നുമില്ലാതെ. ഇത്രയൊക്കെയുള്ളപ്പോൾ ഇതിൽ കൂടുതൽ കഴിയേണ്ടതല്ലേ എന്നാണ് നാം ചിന്തിക്കുന്നത്. അങ്ങനെ കഴിയുന്ന ഒരു സൂത്രവാക്യത്തെയാണ് ഗൃഹവൈദ്യം എന്നു പറയുന്നത്. അതിന്റെ നിർവ്വചനത്തിനാണ് ഇത്രയൊക്കെ പറഞ്ഞത്.

മറ്റൊരു ചോദ്യം:- സ്വാമിജി, വ്യാവസായിക പുരോഗതി വരുത്തിയ ഒരു വിനയല്ലേ ഇത്?.

സ്വാമിജി : നമ്മുടെ കൊള്ളരുതാഴിക മറയ്ക്കാൻ ഓരോന്നി ലാരോപിക്കുകയാണ് നമ്മളിതിനെയെല്ലാം. ഭരണാധികാരികളിൽ, വ്യാവസായിക പുരോഗതിയിൽ, അയൽപക്കകാരനിൽ, ചുറ്റുപാടു

കളിൽ, അച്ഛനിൽ, അമ്മയിൽ ഒക്കെ പഴിചാരി പിന്നെയും നമ്മൾ രക്ഷപെടാൻ നോക്കുകയാണ്. ഇതിൽ നിന്നു രക്ഷപെട്ട് ഇതിലും വലുതിലാണ് ചെന്നു വീഴാൻ പോകുന്നത്. നമ്മൾ മാറിയാൽ മാറി.

അതിനുശേഷവും ഇതാസ്വദിക്കണമെന്നു തീരുമാനമുള്ളവൻ ആസ്വദിച്ചിട്ടുണ്ട്. അല്ലെങ്കിൽ നമ്മളെന്തിനാണ് ഇരുന്ന് ഇങ്ങനെ പഠിക്കുന്നത്? ഇങ്ങനെ ഒരു വിഷയം ഉണ്ടെന്ന് ഒരറിവുകിട്ടണമെങ്കിൽ - ഈ വ്യാവസ്യായിക പുരോഗതിയുടെയൊക്കെ നടുക്കല്ലേ നമ്മൾ നില്ക്കുന്നത്? ഇതൊക്കെ വേറെ ആരോ ശരിയാക്കി നമുക്കു തരണമെന്നാണ് ആ വാക്കുകൾക്കുള്ളിലുള്ളത്. മറിച്ച് എനിക്കീ ജീവിതമൊന്നാസ്വദിക്കണമെന്നു തീരുമാനിച്ചാൽ ആരാണ് വന്നു തടയുന്നത്?

എപ്പോഴാണ് ഒരാൾക്ക് ലാഘവം നഷ്ടപ്പെടുന്നതെന്നു നോക്കാം. - ലാഘവത്തിന് ഇംഗ്ലീഷിൽ ease എന്നു പറയാം. Dis-ease എന്നാൽ രോഗമെന്നാണ്. Dis-ease ൽ നിന്ന് Dis അങ്ങു കളഞ്ഞാൽ ഈസിൽ (ease-ൽ) എത്തിക്കാം. പിശുക്കനായ ഒരുവൻ - പൈസമുടക്കുന്നത് വേദനയുണ്ടാക്കുന്ന ഒരുവൻ - എത്തിച്ചേരുമ്പോൾ ഒരുപൈസയും അവനു മുടക്കുവരാത്ത വിധത്തിൽ ഒരു ഗ്ലാസ്സു വെള്ളമെടുത്തുകൊടുത്ത് ഇതുകൊണ്ടുമാറുമെന്ന് പറഞ്ഞാൽ അവന്റെ മനസ്സ് അല്പം ease ആയിട്ടുപോകും. 1000 രൂപയുടെ മരുന്നു കുറിച്ചുകൊടുത്താൽ നേരത്തെ മനസ്സിന്റെ ലാഘവം നഷ്ടപ്പെട്ട് രോഗിയായിട്ടു വന്നവൻ അടുത്ത ഞെട്ടലിൽ കുറേക്കൂടി സംഘർഷത്തിലാകും. പൈസ കയ്യിലുണ്ടോ ഇല്ലയോ എന്നതല്ല പ്രശ്നം. അവന് ലാഘവം വരുത്തുക എന്നതാണ് പ്രശ്നം. മകൻ ഇന്നതുപോലെ പെരുമാറണമെന്ന് ആഗ്രഹിക്കുന്നതുകൊണ്ട് ലാഘവം നഷ്ടപ്പെട്ട് നെഞ്ചുവേദനയെടുക്കുന്ന അച്ഛനേയും കൊണ്ട് ആ മകൻ ആശുപത്രിയിലേയ്ക്കു പോകുന്നതിനുപകരം ആ അച്ഛൻ വിചാരിച്ചതു പോലൊരു പെരുമാറ്റം അവൻ കാണിച്ചാൽ ലാഘവം വരുന്ന അച്ഛനെ ആശുപത്രിയിൽ കൊണ്ടുപോകാതെ ease-ൽ ആക്കാം.

ഉദാഹരണത്തിന്: പരേഡ് ഒക്കെ എടുക്കുമ്പോൾ stand at ease എന്നൊക്കെ പറയും. പക്ഷേ ആദ്യം അറ്റൻഷനിൽ - at-tension ൽ - ആയതുകൊണ്ട് at-ease പ്രയാസമാണ്. കാരണം

അടുത്ത ശബ്ദത്തിന്റെ ടെൻഷനിലാണ് ease-ൽ നില്ക്കുന്നത്. അയാളോട് അറ്റ്-ടെൻഷനിൽനിന്ന് അറ്റ്-ഈസിലേയ്ക്കു മാറാൻ ആജ്ഞാപിക്കുകയാണ് ! അതുതന്നെ അയാളെ - Parade സാവ്ധാൻ എന്നുപറയുന്ന അതേശബ്ദത്തിൽ - tone-ൽ ആണ് - വിശ്രാം എന്നും പറയുന്നത്. മറിച്ച്, പറയുന്നവന് ഒരു ലാഘവം വാക്കുകളിൽ വന്നെങ്കിൽ അനുസരിക്കുന്നവൻ ease-ൽ ആകും. രണ്ടും ആജ്ഞാപിക്കുകയാണ്.

കുടുംബങ്ങളിൽ ആ ഒരു ലാഘവം ഉണ്ടായിരുന്നു. ഒരുചൂട് ശരീരത്തിനുവന്നാൽ, ഒരു വയറിളക്കംവന്നാൽ ഒക്കെ അവർ പ്രകൃതിയിൽ നിന്ന് കുറേ കാര്യങ്ങൾ കണ്ടു വെച്ചിരുന്നു. അവയാണ് അവരതിനുപയോഗിച്ചത്. ആ ഉപയോഗിച്ചത് ചികിത്സാശാസ്ത്രമാണ് - ഗൃഹവൈദ്യത്തിലെ. എങ്ങിനെയാണ് കുടുംബംതന്നെ ലാഘവത്തിൽ നില്ക്കുക എന്നവർ നോക്കി ക്കണ്ടിരുന്നു.

ഗൃഹവൈദ്യ ചികിത്സകൾ

രോഗമെന്നാൽ - ഗൃഹവൈദ്യസങ്കല്പത്തിലെ ആളുകൾ വിചാരിച്ചത് ആദ്യം അത് പുറത്തേക്ക് പ്രകടമാകുന്നത് ജ്വരമായാണ് എന്നാണ്. ഏതു രോഗം ആവിർഭവിക്കുമ്പൊഴും ശരീരത്തിന്റെ പചനപ്രക്രിയയിൽ ഒരു പരിണാമം സംഭവിക്കും. ഇതാണ് അവർക്ക് അറിയാവുന്ന അടിസ്ഥാന തത്ത്വം - അവർക്ക് നേരിട്ട് അറിയുന്നത് എന്നുപറയാവുന്നത്. ഏതുവീട്ടിൽ അസ്വസ്ഥത തുടങ്ങുമ്പൊഴും അടുക്കളയിൽ നിന്ന് ഒരു മുരളൽ ഉണ്ടാകും. കുടുംബസ്വസ്ഥത യുടെ മാനബിന്ദു അടുക്കളയാണ്. സമർത്ഥനായവൻ അതിൽ നിന്നു തിരിയുന്നവരുടെ ലാഘവം, അവർക്ക് അവശ്യം വേണ്ടുന്ന വസ്തു ക്കൾ, അവിടെ വേണ്ട സഹായം ഇതു പ്രാഥമികമാണെന്നു കരു തണമെന്നാണ് പണ്ടുള്ളവർ പറയുക. കാരണം കുടുംബത്തിലെ മുഴുവൻ അംഗങ്ങളെയും നിലനിർത്തുന്നത് ഈ അടുക്കളയാണ് - അവിടെ ജ്വലിക്കുന്ന ഒരഗ്നിയാണ്. ആ അഗ്നി പാകം ചെയ്യുന്ന പാകപ്രക്രിയയിലാണ് കുടുംബാരോഗ്യം നിലകൊള്ളുന്നത്. ഇതാണ് അവരുടെ തത്ത്വചിന്തയുടെ അടിസ്ഥാനം. വ്യക്തിയുടെ അടുക്കളയിലാണ് ആദ്യം പ്രശ്നമുണ്ടാകുന്നത്. തീ കെട്ടുപോയോ?

തീ അധികമായി കത്തിയോ? തീ കെട്ടാൽ പാചകം നടക്കില്ല. തീ കുറഞ്ഞാൽ സമയത്ത് നടക്കില്ല. തീ കൂടിപ്പോയാൽ പാത്രം വരെ കരിയും. ഇത് നാമൊക്കെ നമ്മുടെ വീട്ടിലും കണ്ടിട്ടുണ്ടാവും. പാകപ്രക്രിയയിൽ ജഠരാഗ്നി കൂടിയാൽ എന്തെല്ലാം വൈകല്യങ്ങളുണ്ടാവും? ജഠരാഗ്നി കുറഞ്ഞാൽ -അഗ്നിമാന്ദ്യം വന്നാൽ - എന്തെല്ലാം വൈകല്യമുണ്ടാകും? ഇതൊക്കെയാണ് അവർ പണ്ടു ചിന്തിച്ചത്. ഇതിനൊക്കെ സാംഗത്യമുണ്ടാകുമോ എന്നു ചിന്തിച്ചു നോക്കേണ്ടതാണ്.

പാകപ്രക്രിയയുടെ പല ഘട്ടങ്ങളടങ്ങുന്ന ചയാപചയം (Human metabolism) ആണ് ആരോഗ്യത്തിൽ ആദ്യം പരിഗണിക്കേണ്ടതെന്ന് വീട്ടിലിരിക്കുന്നവർ സങ്കല്പിച്ചു.

അവരിതെല്ലാം താരതമ്യപ്പെടുത്തിയത് വീട്ടിലെ അടുക്കളയോടാണ്. അവർ വളരുന്നത് അടുക്കളയ്ക്കകത്താണ്. അവർക്ക് മറ്റു ശരീരശാസ്ത്രമൊന്നുമറിയില്ലെങ്കിലും വീട് അറിയാം. അവർ രണ്ടു സ്ഥലങ്ങളെയാണ് ആരോഗ്യത്തോടു ബന്ധപ്പെടുത്തിയത്. ഒന്ന് : അടുക്കള, രണ്ട് : വിസർജ്ജനകേന്ദ്രം. പഴയ ആളുകൾ ഏറ്റവും ശുദ്ധമാക്കി വെയ്ക്കാനിഷ്ടപ്പെട്ടത് ഈ രണ്ടു കേന്ദ്രങ്ങളെയാണ്. ബാക്കിയുള്ളിടത്ത് എന്തുകിടന്നാലും അത്രയധികമൊന്നുമവർ ചിന്തിക്കാറില്ല. പഴയ വീടുകളിലൊക്കെ ചെന്നാൽ കാണാം ഈ രണ്ടു കേന്ദ്രങ്ങൾ സ്ത്രീകളോടുബന്ധപ്പെട്ടവ-ഏറ്റവും പരിശുദ്ധമാക്കി വെയ്ക്കുന്നവയുമായിരിക്കും. വ്യക്തിയുടെ ആരോഗ്യത്തിലും ഇവ പ്രധാനമാണ്.

ഇതുകഴിഞ്ഞാൽ അവർ സൂക്ഷിച്ചത് അകത്തേയ്ക്കുവരുന്നവയെയാണ്. പച്ചക്കറികൾ, പഴങ്ങൾ, പാൽ, വെള്ളം ഇവയൊക്കെ അകത്തേയ്ക്കു വരുന്നവയാണ്. ആ കവാടങ്ങൾ ശുദ്ധമായിരിക്കണം. പുറത്തേയ്ക്കു പോകുന്ന കവാടങ്ങളെന്നപോലെ വസ്തുക്കളെ ആഗിരണം ചെയ്യുന്ന ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ ഓരോ അമ്മയും നോക്കിയിരുന്നു - മകളെവിടെയാ നോക്കിനില്ക്കുന്നത്, മകനെങ്ങോട്ടാതിരിഞ്ഞത്? ആരോടാണ് വർത്തമാനം പറയുന്നത്? വർത്തമാനം പറയുമ്പോൾ ആ നില്ക്കുന്ന ആൾ എന്തെല്ലാം പറഞ്ഞ് അവൾ കേൾക്കും. അവളുടെ ചെവിയിലേയ്ക്ക് എന്തെല്ലാം

വരും? അവനെന്തെല്ലാം കണ്ടുകൊണ്ടു നില്ക്കുന്നു? അപ്പോൾ കേൾക്കുന്ന ശബ്ദം? കാണുന്ന കാഴ്ചകൾ? ആരാണ് അവനെ ഇപ്പോൾ തൊട്ടുകൊണ്ടു നില്ക്കുന്നത്? ആ സ്പർശനം എങ്ങനെ യാണ്? ആരുടെ മടിയിലാണ് എന്റെ കുഞ്ഞ് കയറിയിരിക്കുന്നത്? ഇതൊക്കെ അടുക്കളയിൽ നിന്നുകൊണ്ടുതന്നെ ഒരമ്മ നോക്കുമാ യിരുന്നു. ആരോഗ്യത്തിൽ ഇതൊക്കെ വളരെ പ്രധാന കാര്യങ്ങ ളായി അവർ കണ്ടു. ഒരു വാക്കുമതിയാവും എന്റെ കുഞ്ഞിനെ നശിപ്പിക്കാനും തദ്വാരാ എന്റെ കുടുംബത്തെ നശിപ്പിക്കാനും. അത് അതിന്റെ ചയാപചയപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ വരെ ബാധിക്കും. ചയാപചയത്തിൽ ഒരു മാറ്റമുണ്ടായാൽ അഗ്നിയുടെ നിലയ്ക്കു മാറ്റം വരും. അതിനെയാണ് അവർ ജ്വരം എന്നു വിളിച്ചത്. പച്ചയ്ക്കു പറഞ്ഞാൽ പനി.

ഏതുരീതിയിലുള്ളതുമാകട്ടെ, പനി എന്നുപറഞ്ഞാൽ മൊത്തം രോഗമെന്ന് അവർ അതുകൊണ്ട് അർത്ഥമായി കല്പിച്ചു. വ്യാധി എന്നതിന് പര്യായമായിത്തന്നെ അവർ പനിയെ കണ്ടു. അതുകൊണ്ട് അവരുടെ ചികിത്സാശാസ്ത്രത്തിൽ ഏറ്റവും പ്രാധാന്യം കൊടുത്തത് പനിക്കാണ്. ബാഹ്യമായ ഒരു താപനിലയെ നിലനിർത്തിയാൽ പോരാ. ഓരോ അവയവത്തിലും ഓരോകോശത്തിലും ഈ താപനിലയുണ്ടാകും. തെർമ്മോമീറ്ററിന്റെ അളവുമാറിയാൽ പോരാ. ആ പനിക്കു കാരണമായതെല്ലാം - ദഹനക്കുറവാണെങ്കിൽ അത് മാറണം. ഒരു വ്രണം വന്നു പഴുത്തിട്ടാ ണെങ്കിൽ അതുമാറണം. ഒരു വ്രണമുണ്ടായി അതു പഴുത്താൽ താപനില കൂടും. ഒരാഹാരം പചിക്കാതിരുന്നാൽ താപനില കൂടും. ഇതിനെയൊക്കെ ചേർത്താണ് അവർ ജ്വരം എന്നുപറഞ്ഞത്. ഗൃഹവൈദ്യം ഏറ്റവും അധികം കൈകാര്യം ചെയ്തത് ജ്വരത്തെയാണ്. അതുകൊണ്ട് ജ്വരത്തിനുള്ള മരുന്നുകളാണ് ആദ്യം പരിഗണിക്കുന്നത്.

ഏതു രോഗം ആവിർഭവിക്കുമ്പൊഴും ഒരു വ്യക്തിയുടെ പചനപ്രക്രിയയിൽ ഒരു പരിണാമം സംഭവിക്കും. പാകപ്രക്രിയയുടെ പലഘട്ടങ്ങളടങ്ങുന്ന ചയാപചയം ***(Human metabolism)*** *ആണ് ആദ്യം പരിഗണിക്കേണ്ടതെന്ന് പഴമക്കാർ സങ്കല്പിച്ചു.*

ചൂട് ശരീരത്തിനു കണ്ടാൽ അവരുപയോഗിച്ച ഔഷധങ്ങ ളെല്ലാം നമുക്ക് ആദ്യമൊന്നു ചിന്തിക്കാം. ഏറ്റവും എളുപ്പ ത്തിൽ അവർ ചെയ്യാൻ

തുടങ്ങിയവ ഏതൊക്കെയാണെന്നു നോക്കാം.

(1) 60 ഗ്രാം തുളസിയില രണ്ടുനാഴിവെള്ളത്തിൽ വെന്ത് ഒരു നാഴിയാക്കി പാലും പഞ്ചസാരയും ചേർത്ത് ഒരു ചായകൊടുത്താൽ പനി മാറുമെന്നവർ കണ്ടു. ഇപ്പോൾ 40 വയസ്സിനു മുകളിൽ പ്രായമുള്ളവരുടെ ഓർമ്മകളിൽ ജീരകവെള്ളത്തിലും തുളസി വെള്ളത്തിലും പാലൊഴിച്ചു കുടിച്ച ഓർമ്മ നിലനിൽക്കുന്നുണ്ടാവും. നല്ല രുചിയുള്ള ചായയാണ്. ഉണ്ടാക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടില്ലതാനും. പല വീടുകളിലും ഈ ചായ സ്ഥിരവുമായിരുന്നു. അന്നന്നു കറന്നു കിട്ടുന്ന പാലാണെങ്കിൽ ഉത്തമമാണ്. ഇന്നത്തെപ്പോലെ പ്ലാസ്റ്റിക്ക് പായ്ക്കറ്റുകളിലാക്കി ഫ്രീസറിൽ വെച്ച പാലുപയോഗിച്ചാൽ പറ്റില്ല. പകരം അന്നന്നു കറന്നു കിട്ടുന്ന പാലുവേണം ഉപയോഗിക്കാൻ.

ആ ചായയിൽ പഞ്ചസാര ചേർക്കാം.അല്പം ഏലത്തരി (ഏലയ്ക്കായുടെ അരി) ചേർത്താൽ ജ്വരം വേഗം മാറും.

(2) നല്ല പൂവാംകുറുന്തില സമൂലം പറിച്ചെടുത്ത് താഴെ പറയും വിധം കൊടുക്കുക. സകല ജ്വരങ്ങളും കളയുമെന്നുമാത്രമല്ല ശരീരത്തിൽ എവിടെയെങ്കിലും ഒരു വിദ്രധിയുടെ സാദ്ധ്യതയുള്ള പനിയാണെങ്കിൽ അതിനേറ്റവും പറ്റിയ ഔഷധം പൂവാംകുറുന്തിലയാണ്. (വിദ്രധി, ഗ്രന്ഥി, അർബ്ബുദം ഇവയൊക്കെ പടിപടിയായി വളർന്നു പോകുന്നവയാണ്. വിദ്രധി = മുഴ, ഗ്രന്ഥി = വിദ്രധിയിൽ നിന്നു കുറച്ചുകൂടി വ്യത്യസ്തമായ മുഴ. ആ ഗ്രന്ഥികൾ വികസിക്കുമ്പോഴാണ് അർബ്ബുദമായി തീരുന്നത്.) അങ്ങനെയുള്ള ഗ്രന്ഥിയുടെ തുടക്കം വരുമ്പോൾ പനിവരും. മറ്റു പനികളെല്ലാം ഈ പനിയുടെ മരുന്നുകൊണ്ടുമാറും. കാരണം ഇത് ഏറ്റവും ക്ലിഷ്ടമായ പനിയാണ്. ഒരു പനിവരുമ്പോൾ പനിയെ നമ്മൾ അത്രകാര്യമാക്കില്ല. പനി കുറയാനുള്ള (subside ചെയ്യാനുള്ള) മരുന്നു കഴിക്കും. അതു നമ്മളെ അറിയിക്കുകയാണു ചെയ്യുന്നത്: "നിന്റെ ശരീരത്തിൽ ഒരു മുഴയുണ്ട്. അത് അപകടകരമായ സ്ഥാനത്താണ്. നീ നിന്റെ ഭക്ഷണമൊക്കെ

പഴയ വീടുകളിൽ സ്ത്രീകൾ അവരുടെ അടുക്കളയും വിസർജ്ജന കേന്ദ്രങ്ങളും ഏറ്റവും കൂടുതൽ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിച്ചിരുന്നു. വ്യക്തിയുടെ ആരോഗ്യത്തിലും ഇവ വളരെ പ്രധാനമാണ്.

ശ്രദ്ധിക്കണം. ആ മുഴയവിടെയിരിക്കുമ്പോൾ വേണ്ടാത്തതൊക്കെ നീ ഇങ്ങോട്ടു വിടുന്നു. ഇതു കഴിച്ചതുകൊണ്ടാണ്." പഴയ അമ്മമാർക്കാണെങ്കിൽ ഇതറിയാം. "താൻ കൊടുത്ത ആഹാരം ഇന്നതാണ്. ഇതുകഴിച്ചിട്ടാണ് കുഞ്ഞിനുപനിച്ചത്. ഞാൻ ഇന്നുകൊടുത്ത ഈ ആഹാരം ഇന്ന രോഗത്തിന് പ്രശ്നമുണ്ടാക്കുന്നതാണ്'' എന്ന് ഓരോ അമ്മയ്ക്കും ഓർമ്മയുണ്ടാവും. ആ പനി നിന്നിട്ട് ഏഴാം ദിവസം അതേ ആഹാരം വീണ്ടും കൊടുത്തപ്പോൾ (repeat ചെയ്തപ്പോൾ) വീണ്ടും പനിവന്നു. അപ്പോൾ എന്തോ ഒരു കാരണം അകത്തു കിടപ്പുണ്ട്. അതു ലിവറിലോ, സ്പ്ലീനിലോ, ഉദരത്തിലോ, തൊണ്ടയിലോ, അന്നനാളത്തിനോ, അതുപോലെ എവിടെയെങ്കിലും ഒരു ചെറിയ മുഴ - വിദ്രധി / ഗ്രന്ഥി / ഉണ്ടായിട്ടാണ് പനിച്ചത്. അപ്പോൾ തല്ക്കാലം പനിക്കു മാത്രമുള്ള മരുന്നു കൊടുത്താൽ പോരാ. ഈ ഒരു അവസ്ഥയുണ്ടെങ്കിൽ അതിനേറ്റവും പറ്റിയ ഔഷധം പൂവാങ്കുറുന്തിലയാണ്. സഹദേവി എന്ന് സംസ്ക്കൃതത്തിൽ പറയും.

പൂവാങ്കുറുന്തില സമൂലം പിഴിഞ്ഞ നീര് ചെന്നാൽ ശരീരത്തിൽ നീരുകളുണ്ടെങ്കിലും വറ്റിപ്പോകും. മോര് ഒഴിച്ചു കൊടുക്കാം. അരികഴുകിയ കാടി വെള്ളത്തിൽ കൊടുക്കാം. കഞ്ഞിവെച്ചു കുടിക്കാം. ഇങ്ങനെ 3 ൽ ഏതു രീതിയിലും ചെയ്യാം. പഴയ അമ്മമാർ എളുപ്പത്തിൽ ചെയ്തത് നല്ല പഴനെല്ലിന്റെ പൊടിയരിയുണ്ടാക്കി - നന്നായി വേവുന്ന ഒരുപ്പുഴുക്കൻ കാറ്റാടി നെല്ലിന്റെ അരി - (അതാണ് പണ്ടു ചെയ്തിരുന്ന പ്രയോഗം. ഇന്നു കാറ്റാടി നെല്ലൊന്നും കിട്ടില്ല. ചെമ്പാവു കിട്ടിയാൽത്തന്നെ വലിയ കാര്യമാണ്. അതും പ്രയാസമാണ്. IR - 8 കൊള്ളാം എന്നുമാത്രം.) അതിൽ ഈ പൂവാങ്കുറുന്തില കിഴികെട്ടിയിട്ട് നല്ലപോലെ കഞ്ഞിവെച്ചിട്ട് നല്ല പഴുക്കപ്ലാവിലയിൽ കോരിയങ്ങുകുടിച്ചാൽ രണ്ടു മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ വിയർക്കും - ആ ചൂടുകഞ്ഞി ഇറങ്ങുമ്പോഴേയ്ക്ക്. ആ വിയർപ്പിലൂടെ അവന്റെ ത്വക്ക് ഒട്ടേറെ സാധനങ്ങളെ പുറന്തള്ളും. എണ്ണ നല്ലപോലെ തേച്ചു കുളിക്കുമ്പോഴറിയാം നല്ലപോലെ ഉരുണ്ടുരുണ്ട് ഇങ്ങു വരും. അത് അകത്തുള്ള സാധനം നമ്മുടെ രോമകൂപങ്ങളിലൂടെ പുറത്തേയ്ക്കു തള്ളിയതാണ്. വളരെ എളുപ്പത്തിലറിയാം. അതിൽ ഈ മുഴയുടെ

സാദ്ധ്യതയായി വികസിക്കാനുള്ള വസ്തുക്കളും പുറത്തേയ്ക്കു തള്ളിയിട്ടുണ്ടാവും. പെട്ടെന്നു പോവുകയും ചെയ്യും. പൂവാങ്കുറുന്തില വേരരച്ചു കഴിച്ച ആളു പനിച്ചത് വിദ്രധികൊണ്ടോ, ആന്തര വിസ്ഫോടാദികൾ കൊണ്ടോ ആണെങ്കിൽ മലത്തിന്റെ ദുർഗ്ഗന്ധം പറയാവതല്ല. കാരണം ഇതു മുഴുവൻ പുറത്തേയ്ക്കു പോയതിന്റെയാണ്. ഇതൊക്കെ കൃത്യമായി അന്നത്തേ ആളുകൾക്കറിയും. അതുകൊണ്ടാണ് ഇതൊക്കെ ഗൃഹത്തിൽ ചെയ്തിരുന്നത്. ഗൃഹത്തിലേ ഇതു ചെയ്യാൻ പറ്റൂ. ഡോക്ടർ മാർക്കും വൈദ്യന്മാർക്കും ഇതുചെയ്യാൻ പറ്റില്ല. കാരണം ഈ മരുന്നുകൊടുത്തുവിട്ടാൽ അവൻ നേരിട്ട് വീട്ടിലേയ്ക്കാണ് പോകുന്നത്. അല്ലെങ്കിൽ ഡോക്ടർ കൂടെ പോകണം - അവൻ കക്കൂസിൽ പോകുമ്പോൾ. അമ്മയ്ക്കാകുമ്പോൾ ഇത് കണ്ടുപിടിക്കാൻ എളുപ്പമാണ്. ഇതറിയുന്ന ഒരമ്മ വീട്ടിലുണ്ടെങ്കിൽ കാശുപോകില്ല, ഉറപ്പാണ്.

3. ചുക്ക്, ദേവതാരം, കൊത്തമല്ലി - കഷായം വെച്ചു കഴിച്ചാൽ പനി പോകും.

കഷായമെന്നു പറയുന്നത് ഓരോന്നും 20 ഗ്രാം വീതം മൊത്തം 60 ഗ്രാം. 12 ഗ്ലാസ് വെള്ളം . ഒന്നര ഗ്ലാസ്സാക്കി പിഴിഞ്ഞരിച്ച് അര ഗ്ലാസ്സുവീതം കഴിക്കുക - 3 നേരം ഒരു ദിവസം. ഒരു ഗ്ലാസ്സ് 8 ഔൺസെന്നുകൂട്ടിക്കൊള്ളുക. ഒരു ടംബ്ലർ വെള്ളം എന്നു പറഞ്ഞാൽ 240 ml ഉണ്ടാകും

ഇനി മുതൽ കഷായം തയ്യാറാക്കണമെന്നു പറഞ്ഞാൽ ഈ അളവാണ്. അതായത് 12 ഗ്ലാസ് വെള്ളത്തിൽ വെന്ത് ഒന്നര ഗ്ലാസ്സാക്കി പിഴിഞ്ഞരിച്ച് അര ഗ്ലാസുവീതം ഒരു ദിവസം 3 നേരം.

4. ഇതിന്റെ കൂടെ കിരിയാത്തു ചേർത്താൽ പകർച്ചപ്പനികളിലും പ്രമേഹാവിർഭാവജ്വരങ്ങളിലും അത്യുത്തമമാണ്. പ്രത്യേകിച്ച് ഗ്ലൂക്കോസ് ടോളറൻസു നഷ്ടപ്പെട്ട യകൃത്തിന്റെ വൈകല്യത്തിൽ അത്യുത്തമമാണ്. ഗ്ലൂക്കോസ് ടോളറൻസ് ലിവറിന്റെ function ആണല്ലോ. നമ്മളിലെ ഗ്ലൂക്കോസ് സൂക്ഷിച്ചു വെയ്ക്കുന്നത് ലിവറാണ്. അതു സൂക്ഷിക്കാനുള്ള കഴിവ് ലിവറിനു കുറഞ്ഞാൽ ആദ്യം വർദ്ധിക്കുന്നത് ഈ താപനിലയാണ്. രണ്ടാമതാണ് തല

ചുറ്റുന്നതൊക്കെ. ഉടനെ പഞ്ചസാരയുമൊക്കെ കഴിക്കണം. കുറഞ്ഞു പോയാൽ ചിലർക്ക് ക്ഷീണം വരും - ആഹാരം സമയത്തു ചെന്നില്ലെങ്കിൽ. കിരിയാത്തു ചെന്നാലുടനെ അത് ലിവറിനെ ത്വരിപ്പിക്കും. കിരിയാത്തു മാത്രം കഴിച്ചാൽപോലും അതിനെ ത്വരിപ്പിക്കും. അതുകൊണ്ട് കിരിയാത്ത് യകൃത്രോഗങ്ങളിലും പ്രധാനമാണ് - ലിവർഡിസീസുകളിൽ. അതിലുപരി മഞ്ഞപ്പിത്ത ത്തിലും കാമിലയിലും ആത്മാനത്തിലും അമ്ലപിത്തത്തിലും ഇത് ഉത്തമമാണ്. ഇതൊക്കെയാണ് ആ അമ്മമാർ നേരത്തേ കണ്ടെത്തി യത്.

5. ചുക്കും ദേവതാരവും ചെറുവഴുതിനവേരും കണ്ടകാരി ച്ചുണ്ടവേരും കഷായം. ശ്വാസം മുട്ടൽ വരാൻ തുടങ്ങുന്നതിനുമുമ്പ് ചുറ്റുപാടുകളോടുപെരുമാറുമ്പോഴുള്ള ഓജസ് കുറയുമ്പോൾ അലർജി എന്നു നിങ്ങളിന്നുപറയുന്ന - ശരീരമൊക്കെ ചൊറിച്ചിൽ വരാൻ പോകുന്നതിനുമുമ്പ് ഒരു ചൂടു ശരീരത്തിനുണ്ടാകും. ഒരു പനികഴിഞ്ഞാണ് ശ്വാസം മുട്ടലിലേയ്ക്ക് കടക്കുക. ഒരു പനി കഴിഞ്ഞാണ് ചൊറിച്ചിലിലേയ്ക്ക് കടക്കുക. ഒരു പനി കഴിഞ്ഞു തന്നെയാണ് തുമ്മലും ഒക്കെ ഉണ്ടാവുക. **പനിക്കു ഞാൻ പറയുന്ന മരുന്നുകൾ എല്ലാ പനിക്കും കൊടുക്കാം. മുഖ്യം ഇതാണെന്നേ പറഞ്ഞതിന് അർത്ഥമുള്ളൂ.** അത്തരം പനികളിൽ ചുക്കും, ദേവതാരവും, ചെറുവഴുതിന വേരും, കണ്ടകാരിച്ചുണ്ടവേരും - കഷായം. പഞ്ചസാര മേമ്പൊടി'.

നാലഞ്ചു ദിവസം കഴിക്കുമ്പോഴേയ്ക്ക് പനി പമ്പകടക്കും.

ക = 1, ഷ = 6, യ = 1. അക്ഷരപ്പെരുക്കം വെച്ചു പറയുമ്പോൾ 161 നേരം കഴിച്ചാൽ പിന്നെ പനി ശാശ്വതമായി മാറി. 161 നേരം വരെ കഴിക്കാമെന്നാണ് പഴയ നിയമം.

6. പർപ്പടകപ്പുല്ലിന്റെ നീര് പനിക്ക് അത്യുത്തമമാണ്. എവിടെയെങ്കിലും bleed ചെയ്യാൻ തുടങ്ങുന്നതിനുമുമ്പുള്ള പനിക്കാണെങ്കിൽ വളരെ പ്രയോജനപ്രദമാണ്. ചെവിയിൽ നിന്ന് രക്തം വരുന്നതിന്, കണ്ണിൽ നിന്ന് വരുന്നതിന്, മൂക്കിൽ നിന്ന് വരുന്നതിന് ഒക്കെ മുമ്പ് ശരീര താപനില വർദ്ധിക്കും. ആ പനികളിൽ പർപ്പടകപ്പുല്ലു പിഴിഞ്ഞ നീര് കൊടുത്താൽ മതി. വേറൊന്നും ചേർക്കേണ്ട. ഏതുപനിക്കും കൊടുക്കാം. പനി തുടങ്ങു

മ്പോഴേ കൊടുക്കാം. പനിതുടങ്ങുമ്പോഴേ തുളസിച്ചായ കൊടുക്കാം. പനി തുടങ്ങുമ്പോഴേ പൂവാങ്കുറുന്തില കൊടുക്കാം. അതിനു പേടിക്കുകയുമൊന്നും വേണ്ടാ. ഈ ഒരെണ്ണത്തിനു പറയുന്നത് പനിക്കെല്ലാം ഉപയോഗിക്കാം (വയലിലൊക്കെ പടർന്നു കിടക്കുന്ന ചെറിയ മണിക്കായ്പോലെയുള്ള കായുള്ള താണ് പർപ്പിടകപ്പുല്ല്) . ആദ്യം ഇതിന്റെ ഒറിജിനൽ ചെടികളൊക്കെ കണ്ടുപഠിക്കണം. ഇല്ലെങ്കിൽ കണ്ടതൊക്ക പറിച്ച് കഷായം വെയ്ക്കാനിടയാകും. നാലുതവണ മരുന്നുകൾ എന്തൊക്കെയെന്നു താല്പര്യത്തോടെ പ്രകൃതിയിൽ നോക്കി പഠിച്ചാൽത്തന്നെ രോഗം പോകും. രാവിലെ എണീറ്റ് ഒരു നിലംപരണ്ട കണ്ടാൽത്തന്നെ പകുതി രോഗം പോകും. വീട്ടുമുറ്റത്ത് ധാരാളം മുക്കുറ്റി പൂത്തു നില്ക്കുന്നതു കണ്ടാൽ എന്തൊരു ഐശ്വര്യമുള്ള കാഴ്ചയാണത്. വേറൊന്നും വേണ്ടാ, ആ മുക്കുറ്റി മഞ്ഞപൂവുമായി പൂത്തു നില്ക്കുന്നതു കണ്ടാൽ മതി. കണ്ണിന് വളരെ ആനന്ദകരമായ കാഴ്ചയാണ്. ഇന്ന് അതൊക്കെ പറിച്ചുകളഞ്ഞിട്ട് ... ഇറ്റാലിയൻ പുല്ലുപിടിപ്പിക്കും! അതുകൊണ്ട് ആദ്യം ചെടിയൊക്കെ കണ്ടുപഠിക്കുക - നൂറ് പേര് ഇതൊക്കെ കണ്ടു പഠിച്ച് രോഗമില്ലാതെ നടക്കാൻ തുടങ്ങുമ്പോൾ ബാക്കിയുള്ളവരും തീരുമാനിക്കും: "ഇതു കൊള്ളാമല്ലോ, നമുക്കും പറ്റുമെന്ന്''. അങ്ങനെയാണ് ഇതിലേക്കൊക്കെ ആളുകൾ വന്നിരുന്നത്. ഇതൊക്കെ അതീവ രസമായി എടുക്കുക.

7. കടുക്ക ശർക്കര ചേർത്തരച്ച് ചിറ്റമൃതിൻനീരിൽ കഴിക്കുക. കഴലയിൽ നീര്, മുട്ടിനു നീര് ഒക്കെ വരുന്ന പനികളിൽ എവിടെയെങ്കിലും നീർക്കോളുള്ള ഒരു പനി തുടരുന്നുണ്ടെങ്കിൽ കടുക്കയും ശർക്കരയും ചിറ്റമൃതിന്റെനീരിൽ ചേർത്തുകഴിച്ചാൽ പെട്ടെന്നു പോകും. മാരകമായ അന്നനാളത്തിലെ കാൻസർ ആവിർഭവിക്കുമ്പോൾ കാണപ്പെടുന്ന പനിക്ക് ഇത് അത്യുത്തമ ഔഷധമാണ്. ആ പനി തുടങ്ങുമ്പോൾ വെള്ളം ഇറങ്ങാൻ പ്രയാസം വരും. അപ്പോൾ അന്നനാളത്തിൽ എവിടെയെങ്കിലും ഇതിന്റെ ഒരു ചെറിയ തുടക്കമുണ്ടാവും. ചിലത് കാൻസർ ആയിട്ടുണ്ടാവില്ല. വേരിക്കസ് ആയിട്ടുമാത്രമെ ഉണ്ടായിക്കാണൂ. ചിലടത്ത് ചിലപ്പോൾ അവിടെയുമിവിടെയുമൊക്കെ ഒരു ചെറിയ കീറലേ കാണു. കാലാന്തരത്തിൽ അത് കാൻസർ ആയിത്തീരാവുന്നതാണ്. ചിലർക്ക് ഗ്യാസു

പൊന്തിയിട്ട് അതിന്റെ താപംകൊണ്ട് പൊള്ളലേറ്റിട്ടുണ്ടാവും - തൊണ്ടയ്ക്കൊക്കെ. നമ്മുടെ അകത്തു നടക്കുന്ന തീ കത്തിക്കു മ്പോൾ ഏതാണ്ട് നമ്മുടെ അടുപ്പിലേപ്പോലൊക്കെത്തന്നെയാണ്. അകത്തുകത്തുന്ന സാധനം കത്തുന്നസമയത്ത് തികട്ടി വരും മുകളിലേയ്ക്ക്. പാത്രം തിളച്ചുതൂവുന്നതുപോലെ ചിലപ്പോൾ തിളച്ചുതൂവും. ഇങ്ങനെയൊക്കെയാണ് അവരു പഠിച്ചത്. നമ്മൾ പഠിച്ചതു പോലെയല്ല അവരുടെ പഠിത്തം. അവർക്കെപ്പൊഴും അടുപ്പിനു മുകളിലിരിക്കുന്ന പാത്രമാണ് ഓർമ്മവരിക. തീകത്തിക്കുമ്പോൾ അരിയും മറ്റും തിളയ്ക്കും. അതുപോലെ നമ്മുടെ വയറാകുന്ന അടുക്കളയിൽ നിന്നും ഈ അരി തിളച്ചുപൊന്തും. കലത്തിനു പുറത്തേയ്ക്കു വന്നാൽ നമ്മുടെ കൈ തൊട്ടാൽ കൈപൊള്ളുന്നതുപോലെ അന്നനാളഭിത്തികളിലൊക്കെ വന്നു തട്ടുമ്പോൾ ഒരു പൊള്ളലുണ്ടാകും. അസിഡിറ്റി വരുമ്പോൾ അതാണുണ്ടാകുന്നത്. അങ്ങനെയുള്ള പൊള്ളലിൽ - ആ അസിഡിറ്റിയുടെ ചുട്ടുനീറ്റലിൽ - ഇത് അത്യുത്തമമാണ്. അന്നനാള ത്തിലെ കാൻസറിന് അതീവ വിശിഷ്ടമാണ്. രണ്ടോ മൂന്നോ ഡോസു മതി. അതിലൊക്കെ രസകരമായത് തൈറോയിഡിനെ ഇത് നോർമലാക്കും. ഹൈപോയും ഹൈപറും. അത് ഞങ്ങൾ അത്ഭുതത്തോടെ ചിലപ്പോൾ നോക്കിനിന്നിട്ടുണ്ട്. ഹൈപർ തൈറോയിഡിസത്തിനു കൊടുക്കുന്ന ഒരു മരുന്ന് ഹൈപോ തൈറോയിഡിസത്തിൽ ഫലിക്കുന്നതെങ്ങിനെയെന്നു മനസ്സിലാ കുന്നില്ല. അതു യുക്തിക്കു നിരക്കുന്നതല്ല. അതു കളിക്കുന്നതെങ്ങി നെയാണെന്നറിഞ്ഞാൽ പ്രയോജനമായേക്കും. ഒരാൾ വന്നു പറയും സ്വാമിജി ആ പനിക്കുള്ള മരുന്നു കഴിച്ചപ്പോൾ എന്റെ ഹൈപർ തൈറോയിഡിസം പൂർണ്ണമായും മാറി. മറ്റൊരാളു കുറേക്കാലം കഴിഞ്ഞു വന്നു പറയും "എനിക്ക് ഹൈപോതൈ റോയിഡിസമായിരുന്നു. ഇപ്പോൾ ആ ഒരു സാധനമേ ഇല്ല." ഇങ്ങനെ അനുഭവമുള്ളതിൽ നിന്നാണ് അതു പറയുന്നത്. നിങ്ങൾക്കു പരീക്ഷിച്ചു നോക്കാം. കടുക്ക, ശർക്കര, ചിറ്റമൃത്. ചിറ്റമൃതിന്റെ നീരാണ്. (ചിറ്റമൃത്, അമൃത് എന്ന് രണ്ടുണ്ടെന്നു മറക്കരുത്.)

8. വിഴാലരിക്കാമ്പ് തേനിലരച്ച് കവിൾക്കൊണ്ടാൽ പനി പോകും. വായിൽ കവിൾക്കൊണ്ടാൽ മതി. വിഴാലരി കുത്തുമ്പോൾ അതിനകത്തൊരു കാമ്പുണ്ട്. അത് തേനിലരച്ച് വായിൽ കവിൾക്കൊണ്ടിരുന്നാൽ മതി. കുറച്ച് ഉമിനീര് ഇതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് അകത്തേയ്ക്കു പോകുമ്പോൾ പനി പോകും. മരുന്നു കഴിക്കേണ്ടാ. പക്ഷേ വയർ ചെറുതായിട്ടൊന്ന് അയഞ്ഞുപോകും – ഇതിന്റെ ഫലമായി. വളരെ വിശേഷവിധിയായ ഒരു മരുന്നാണ്. അതൊക്കെ അതീവ രഹസ്യം എന്നാണ് അമ്മമാർ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളത്. ഇതൊക്കെ വീട്ടിൽ ചെന്ന് ഉറക്കെ പറയരുത്. ഇത്ര അതീവ രഹസ്യമായതൊക്കെ ഇങ്ങനെ പറയാമോ എന്നൊക്കെ അവരു ചോദിക്കും. അതീവ രഹസ്യം എന്നതിന്റെ അർത്ഥം തന്നെ അത്യുത്തമം എന്നെടുത്താൽ മതി.

9. പേരാലിന്റെ ഇല കഷായം :- 60 ഗ്രാം തന്നെ മതി. അത് രാത്രി പനിക്കു നല്ലതാണ്. രാത്രിയിൽ മാത്രം വരുന്ന പനിയുണ്ട്. അതിനു വളരെ നല്ലതാണ്. ഈ പേരാലിലക്കഷായം സ്ത്രീകൾക്കു കുട്ടികളുണ്ടാകാൻ താമസം വന്നാൽ അത്യുത്തമമാണ്. (വിടർന്ന ഇല) അതിന്റെ ഒരു പ്രധാന തലം പറഞ്ഞാൽ സ്ത്രീക്ക് കുട്ടിയു ണ്ടാകാൻ താമസിക്കുമ്പോൾ ശരീരം സദാ ചൂടുള്ളതായിരിക്കും. അതു വീട്ടുകാർക്കറിയാം. ആ സ്ത്രീ അടുക്കൽ നില്ക്കുമ്പോൾ ആ താപം ഇങ്ങനെ എപ്പോഴും അടിക്കും. ശരീരത്തിന് മൊത്തം ചൂടുകൂടും. പേരാലിന്റെ ഇല കഷായം വെച്ചു കഴിച്ചാൽ ഈ ചൂടുകുറയും. ആർത്തവമൊക്കെ കൃത്യമാകും. ഇതു വളരെ ഫലപ്രദമാണ്. പേരാലിലയുടെ കഷായക്കഞ്ഞിയും നല്ലതാണ്. കഷായം വെച്ച് അതിൽ അരിയിട്ടു കഞ്ഞിവെയ്ക്കാം. ഇല്ലെങ്കിൽ കിഴികെട്ടി കഞ്ഞിക്കകത്തിട്ട് കഞ്ഞിവെച്ചുകുടിക്കാം. രണ്ടും നല്ലതാണ്. കഞ്ഞി എന്നുപറയുമ്പോഴൊക്കെ അങ്ങനെ ഓർത്താൽ മതി. പേരാൽ ഇല ചതച്ച് ഒരു കിഴി കെട്ടി അരിയും കൂടിയിട്ട് കഞ്ഞിവെയ്ക്കുക. അപ്പോൾ പേരാലിലക്കഷായക്കഞ്ഞിയും കഷായവും ഇതിനുത്തമമാണ്.

10. നിങ്ങൾ യാതൊരു വിലയും കല്പിക്കാതെ കളയുന്ന ഒന്നാണ് കൂവളത്തിന്റെ കായ പൊട്ടിച്ചെടുക്കുന്ന കഴമ്പ്. പൊട്ടിക്കു മ്പോൾ അതിൽ കാറ്റു കൊള്ളരുത്. ഫലം കുറയുമായിട്ടല്ല.

കാറ്റുകൊണ്ടാൽ അത് കഴിക്കാൻ പറ്റുകയില്ല. കൂവളത്തിന്റെ കായ പച്ചയോ പഴുത്തതോ പൊട്ടിച്ചിട്ട് കാറ്റു കണ്ടമാനം കൊണ്ടാൽ അതിന് ഒരു കറുപ്പു നിറം വരും. ആ കറുപ്പു നിറം വന്നു കഴിഞ്ഞാൽ അതിന് കയ്പു കൂടും. പിന്നെ കഴിക്കാൻ പറ്റില്ല. ആ കായ പൊട്ടിച്ചെ ടുക്കുന്ന മജ്ജ നല്ലൊരു മരുന്നാണ്. ഉണക്കിപ്പൊടിച്ചു വെയ്ക്കാ വുന്നതാണ്. വെയിലത്തു വെയ്ക്കുമ്പോൾ കാറ്റു കൊണ്ടാൽ കുഴപ്പമില്ല. കൂവളമൊക്കെ വീട്ടിലുണ്ടാവും. കായ പറിക്കുക. അതിന്റെ മജ്ജയെടുക്കുക. വെയിലത്തിട്ടുണക്കുക. ആ മജ്ജ പൊടിച്ചു വെയ്ക്കുക. ആ പൊടി ഒരഞ്ചുഗ്രെയിൻ (ഗ്രെയിൻ സ്പൂൺ ഉണ്ട്) കൊടുത്താൽ പനി പോകും. എല്ലാ ഉദര സംബന്ധ ങ്ങളായ രോഗങ്ങളും പോകും. അതിൽ നിന്നു വരുന്ന പനികൾക്ക് ഇത് അത്യുത്തമമാണ്.

ഇന്നു നിങ്ങൾ ഗ്യാസ്ട്രോയുടെ ആളുകളെ കാണുന്ന ഏതാണ്ട് 80% രോഗങ്ങളും ഇതുകൊണ്ടുപോകും. ഗ്യാസ്ട്രോ ഇന്റസ്റ്റയ്നൽ ട്രാക്കിൽ വരുന്ന ഏതാണ്ട് ഒട്ടു മിക്ക രോഗങ്ങളും ഇതുകൊണ്ടു പോകും. 5 ഗ്രെയിൻ പൊടിയേ വേണ്ടൂ. (കഷ്ടിച്ച് ഒരു ടീ സ്പൂണിനു താഴെ) ഇതെടുത്തങ്ങു കഴിച്ചാൽ മതി. വെറുതെ കഴിച്ചാൽ മതി. പഞ്ചസാര ചേർത്തും കഴിക്കാം - ടേസ്റ്റിനു വേണ്ടി. വെള്ളത്തിൽ കലക്കി കഴിക്കാം. പാലിൽ ചേർത്തും, മോരിൽ ചേർത്തും കഴിക്കാം. പഴയ ആളുകൾ കൂവളത്തിന്റെ മജ്ജ പഴുത്തത് മോരിലടിച്ചു കുടിക്കുമായിരുന്നു. മോരിലടിച്ച് മോരുകാച്ചി കുടിക്കുമായിരുന്നു. അതൊക്കെ ഉദരത്തിന്റെ രോഗങ്ങൾക്കുള്ള താണ്. എല്ലാ ഉദരരോഗങ്ങളും അതിന്റെ കൂടെ മാറുമെന്നുള്ളതാണ്. അതു സംബന്ധമായി വരുന്ന പനിക്ക് ഇതു വളരെ ഉത്തമമാണ്.

11. ശംഖുംകുപ്പി എന്നു പറയുന്ന ഒരു ചെടിയുണ്ട്. നഴ്സറി യിലൊക്കെ വാങ്ങാൻ കിട്ടും. വാങ്ങി നട്ടുവളർത്താവുന്നതാണ്. ചെടിച്ചട്ടിയിലും വളരുന്നതാണ്. അതിന്റെ ഇല ഉണക്കിവെച്ചിട്ട് 60 ഗ്രാം കഷായം വെച്ച് ആ കഷായം ഏലത്തരിയും, ഗ്രാമ്പൂവും, ഇലവർങവും ചേർത്തു കഴിക്കുക.

12. തുളസിയിലയും, കുരുമുളകും, അരച്ചു കഷായം വെച്ച് (അതിൽ പാലുവേണ്ടാ) കഴിക്കാം. ഒരു പിടി തുളസിയിലയും മൂന്നുനാലു കുരുമുളകും കൂടി അരച്ച് അങ്ങു കൊടുക്കുക.

എളുപ്പത്തിൽ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. മുറ്റത്തേയ്ക്കിറങ്ങുക. തുളസിയില പറിക്കുക. അരയ്ക്കുക. കൊച്ചുകുട്ടിയാണെങ്കിൽ ഒരു കുരുമുളക്. മുതിർന്നവരാണെങ്കിൽ 5 കുരുമുളകുവരെ.

അതിലെ വിചിത്രമായ ഒരു സംഭവം ഒരു ചെറുനാരങ്ങയോളം കുരുമുളക് ഒരു പിടി തുളസിയില, എള്ളെണ്ണ ചേർത്തരച്ചു കൊടുത്താൽ സിഫിലിസ്, ഗൊണേറിയ ഇവയുടെ ആരംഭത്തിൽ വരുന്ന പനിയും സിഫിലിസും ഗൊണേറിയയും പോകും. ഔപസർഗ്ഗിക രോഗങ്ങളിൽ വളരെ ഫലപ്രദമാണിത്. 5 ദിവസം കഴിഞ്ഞ് രക്തം പരിശോധിപ്പിക്കാം. വളരെ എളുപ്പത്തിൽ മാറുന്നതാണ്. വളരെ മാരകമായ ഈ രോഗങ്ങൾക്ക് വളരെ ഫലപ്രദമായ ഒരൗഷധമാണിത്. 5 പൈസാ ചെലവുമില്ല. റിട്രോവൈറസ്സിലും ഇതു ചിലപ്പോൾ ഫലപ്രദമാകാറുണ്ട്. ബ്രെയിനിനെ ഒക്കെ വല്ലാതെ ബാധിച്ച ആ വൈറസ്സിലും ഇതു ഫലപ്രദമാകാറുണ്ട്. ഇതൊക്കെ ആ പനി വരുമ്പോൾ കൊടുത്താൽ പെട്ടെന്നാണ് ഫലിക്കുന്നത്.

13. ഗ്രാമ്പൂ - 150 ഗ്രെയിൻ, കുരുമുളക് - 40 ഗ്രെയിൻ - ഇവ അരച്ചിട്ട് പയറിന്റെ വലുപ്പത്തിൽ ഗുളിക ഉരുട്ടി വീട്ടിൽ വെച്ചാൽ പനിയുടെ ഏതവസ്ഥയിലും കൊടുക്കാം. അതൊക്കെ വീട്ടിൽ ഉണ്ടാക്കി വെയ്ക്കാവുന്നതാണ്. അതിന്റെ അനുപാതം കണക്കാക്കി കൂടുതലുണ്ടാക്കി വെയ്ക്കാം. പനി വരുമ്പോൾ നേരേ എടുത്തങ്ങു കൊടുത്താൽ മതി. ആയുർവേദ കടകളിലേയ്ക്കു പോകേണ്ടാ. മോഡേൺ മെഡിസിന്റടുത്തും, ഹോമിയോപ്പതിയിലും ഒന്നും ഓടേണ്ടാ. അവനവന്റെ വീട്ടിൽ പശുവിന്റെ കൊമ്പൊക്കെ ഊരിപ്പോകുമ്പോൾ അതിനകത്തിട്ടു കോർക്കുമിട്ടടച്ചു വെച്ചാൽ മതി. പ്ലാസ്റ്റിക്കിലിട്ടു വെയ്ക്കരുത്. അല്ലെങ്കിൽ നല്ല ഗ്ലാസ്സ് കുപ്പികളിൽ വെയ്ക്കാം. ഗ്രാമ്പൂ പ്ലാസ്റ്റിക്കിലിട്ടാൽ അതിന്റെ സ്വഭാവം മാറും. പ്ലാസ്റ്റിക്കിന്റെയും സ്വഭാവം മാറും. ഗ്രാമ്പൂ ചേർന്ന ഒരാഹാരവും പ്ലാസ്റ്റിക്കിൽ ഇടരുത്. അങ്ങനെ ഇട്ടുവെച്ചാൽ അത് വിഷമാകും. ഗ്ലാസ്സിലിട്ടു വെയ്ക്കുകയാണ് ഏറ്റവും അപകടരഹിതം (Safe).

14. പലർക്കും സ്പ്ലീനിന് ചെറിയ ഒരു വീർപ്പുവരുമ്പോൾ ചൂടുവരും. സ്പ്ലീൻ സീറോസിസിന്റെ ചെറിയ ലക്ഷണം വരുമ്പോൾ താപനില വർദ്ധിക്കും. രക്തത്തിന്റെ അളവു കുറയും. ഹീമോഗ്ലോബിൻ കുറയും. പ്ലേറ്റ് ലെറ്റ്സ് കുറയും. ചിലർക്ക് WBC

കൂടും. അത് അതിന്റെ പച്യമാന അവസ്ഥയിൽ കൊടുത്താൽ രോഗം മാറും. അത് കൊടുക്കാതിരുന്നു നീണ്ടാൽ ഡോക്ടർമാർ പിന്നെ ലുക്കീമിയാ എന്നൊക്കെപറയും. നിങ്ങൾ ഭയപ്പെടും. മാരകമാകും. അതുകൊണ്ട് സ്പ്ലീനിന് ചെറിയ ഒരു വീർപ്പു വന്നാൽ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതും പെട്ടെന്നു മാറുന്നതുമാണ് മുരിങ്ങവേര്. ഏതാണ്ട് 5 ഗ്രെയിൻ മുതൽ 20 ഗ്രെയിൻ വരെ അരച്ചങ്ങുകൊടുത്താൽ മതി. പനി മുഴുവൻ പോകും. ഏതു പനിക്കും കൊടുക്കാം.

15. ലുക്കീമിയാ (പാണ്ഡുത)യുടെ ലക്ഷണം കാണിക്കാൻ പോകുന്ന പനി. അമ്മമാർക്കറിയാം അത്. എന്താടാ നിന്റെ വയറു രാവിലെ മുതൽ ഇങ്ങനെ ചൂണ്ടിയിരിക്കുന്നത് എന്ന് അമ്മമാർ ചോദിക്കും. വയറ് ചൂണ്ടിയിരിക്കുക എന്നു പറയും. ഇതൊക്കെ കണ്ടുപിടിക്കാൻ പണ്ടൊക്കെ അമ്മമാർക്ക് അറിയാമായിരുന്നു. ഇപ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് പാറ്റയെ കീറാനറിയാം, മുറിക്കാനറിയാം, തവളയെ കീറാനും മുറിക്കാനുമറിയാം. പക്ഷേ നിങ്ങളെ ഇതുവരെ പഠിച്ചിട്ടില്ല. പക്ഷേ പഴയ അമ്മമാർക്കറിയാം. കുഞ്ഞുങ്ങൾ നടക്കുമ്പോൾ പൊക്കിളിനു താഴെയായിട്ട് ഒരു ചൂണ്ടൽ കണ്ടാലറിയാം. കൈകൊണ്ടു നോക്കുമ്പോൾ അവിടെ തള്ളി നില്ക്കുന്നു. ഇത് സ്പ്ലീൻ ആണോ എന്നൊന്നുമറിയില്ല. വയറു ചൂണ്ടിയിരിക്കുന്നു എന്ന് അമ്മയ്ക്കറിയാം. ഉടനേപോയി മുരിങ്ങയുടെ വടക്കോട്ടുപോകുന്ന വേരുതന്നെ അവർ മുറിച്ചെടുത്ത് കൊണ്ടുവരും. വേരേതായാലും ഫലം കിട്ടും. വടക്കോട്ടു പോകുന്ന വേര് ഉത്തമമാണ്. അതു കണ്ടിച്ചുകൊണ്ടുവന്ന് ഈ പറഞ്ഞ അളവിൽ 5 ഗ്രെയിൻ മുതൽ 20 ഗ്രെയിൻ വരെ - (5 ഗ്രെയിനേ കൊച്ചു കുട്ടികൾക്കു കൊടുക്കാവൂ. മുതിർന്നവർക്ക് 20 ഗ്രെയിൻ വരെയാകാം.) അരച്ചു കൊടുത്താൽ അന്നേരമേ മാറും.

16. കരിനൊച്ചിയുടെ ഇല ഉണക്കിപ്പൊടിച്ച് ശർക്കര ചേർത്തു കൊടുക്കാം. ഏതു പനിയും പോകും. ലങ്സിൽ കഫം കെട്ടിവരുന്ന പനിക്ക് ഇത് ഉത്തമമാണ്. കഫക്കെട്ടിനും, പനിക്കും, മൂത്രതടസ്സം വരുന്ന പനിക്കുമിത് ഉത്തമമാണ്. വളരെ വേഗത്തിൽ മാറും.

17. കണ്ടകാരിച്ചുണ്ടവേര്, ചിറ്റമൃത്വള്ളി, ആടലോടകവേര് കഷായം കഴിച്ചാൽ പനിയെല്ലാം പോകും. ആ പനിയിൽ മുമ്പുപറഞ്ഞ ശ്വാസം മുട്ടൽ, തുമ്മൽ, ചുമ, ആസ്തമ അതിലെ

വ്യത്യസ്ത ശ്വാസങ്ങൾ - സമകൻ, ഛിന്നൻ, തുടങ്ങിയ ശ്വാസങ്ങൾ - അതുപോലെതന്നെ ദേഹത്തിനു മുഴുവൻ വരുന്ന ചൊറിച്ചിലുകൾ, വിളർച്ച (രക്തക്കുറവ്) ഇവയ്ക്കും ഈ കണ്ടകാരിച്ചുണ്ടവേരും ആടലോടകവേരും, ചിറ്റമൃതുവള്ളിയും ചേർത്തുള്ള കഷായം ഉത്തമമാണ്, വളരെ ഫലപ്രദമാണ്.

18. മേഹരോഗങ്ങൾ പലതുണ്ട്. പ്രമേഹം, ഇക്ഷുമേഹം, മധുമേഹം, വസാമേഹം, ശനൈർമേഹം, ഹസ്തിമേഹം തുടങ്ങി 20 ഇനം മേഹരോഗങ്ങളുണ്ട്. ആന മൂത്രമൊഴിക്കുന്നതുപോലെ മൂത്രമൊഴിക്കുന്ന അതിന് ഹസ്തിമേഹമെന്നാണ് പറയുക. മധുരമുള്ള മൂത്രം പോവുക. അതിന് മധുമേഹമെന്നു പറയും. അവയുടെയൊക്കെ ആരംഭത്തിൽ പനിക്കും. ശോധന കുറഞ്ഞിട്ടു പനിക്കും. എല്ലാ മേഹങ്ങളിലും പനിക്കും. വൃക്കകൾക്ക് തകരാറുണ്ടായാൽ പനിവരും. അഗ്ന്യാശയത്തിന് കപ്പയുമൊക്കെ കണ്ടമാനം തിന്നാൽ പനി വരും. അതിന് പാൻക്രിയാറ്റൈറ്റിസ് എന്നു പറയും. കുഞ്ഞ് കപ്പയൊക്കെ നല്ലപോലെ തിന്നു. പച്ചക്കപ്പയും തിന്നു. ഇപ്പോൾ ചൂടുണ്ട് എന്നു വന്നാലുടനെ അതിന്റെ അമ്മ പോയി വേപ്പിൻ തോലും കാട്ടുപടവലവും കൂടി കഷായം വെച്ചു കൊടുക്കും.

കാട്ടുപടവലം എന്നു പറഞ്ഞാൽ വേലിയിലൊക്കെ കാണും പടവലത്തിന്റെ ഇലപോലെ ഉണ്ടയായിട്ടുള്ള കായുമായി. ഇപ്പോൾ വളരെ അപൂർവ്വമാണ്. അങ്ങാടിക്കടയിൽ നിന്നു കാട്ടുപടവലം വാങ്ങരുത്. അതിനു കയ്പില്ല. കാട്ടുപടവലമല്ല അത്. കാട്ടിൽ നിന്നുള്ള ഒരു വലിയ വള്ളിയാണ്. അത് കിലോക്കണക്കിനാണ് ഇന്നുകിട്ടുന്നത് . കാട്ടുപടവലവും, ആര്യവേപ്പിൻ തോലും കഷായം വെച്ചു കഴിച്ചാൽ ആ പനി തീർത്തു പോകും.

19. ഒരു പ്രയോജനവുമില്ലെന്നോർത്ത് വീട്ടിൽ പൂവിന്റെ മണം കിട്ടാൻ വേണ്ടി മാത്രം വെച്ചിരിക്കുന്നതാണ് ചെമ്പകം. ചെമ്പകത്തിന്റെ തൊലി കഷായം വെച്ചുകഴിച്ചാലും പനി മാറും. പക്ഷെ അവിടെ സൂക്ഷിക്കണം - Sugar താഴും. ചെമ്പകപ്പൂവ് ഉണക്കിപ്പൊടിച്ചുകഴിച്ചാൽ ഷുഗർ പോകും. അടുത്തുള്ള അമ്പലത്തിൽ പൂജയ്ക്കുകൊണ്ടുകൊടുക്കുന്ന ചെമ്പകപ്പൂവു മുഴുവൻ വാങ്ങി ഉണക്കിപ്പൊടിച്ചു വെച്ചിട്ട് ഒരു സ്പൂൺവീതം

കഴിച്ചാൽ ഷുഗർ നോർമൽ ആകും. അയൽവക്കത്ത് Sugar രോഗികളുണ്ടെങ്കിൽ നല്ല ഗന്ധവുമൊക്കെയുള്ള പൊടിയല്ലേ. ഒരോ സഞ്ചിയിലാക്കിക്കൊടുത്താൽ ഷുഗർ ഭംഗിയായിട്ടു മാറിക്കിട്ടും. അത്ര എളുപ്പം മാറും. അത് ഷുഗറിന് വളരെ ഫലപ്രദമായ ഔഷധമാണ്.

അതുപോലെതന്നെ ചെമ്പകത്തൊലി ഉണക്കിപ്പൊടിച്ചു വെച്ചു കഴിച്ചാലും പോകും.

20. കൂടിയ പനിയിൽ കരിംജീരകം തൈരിൽ ചേർത്തു കൊടുത്താൽ പോകും. കരിംജീരകം പൊടിച്ചുവെച്ച് ഒരു സ്പൂൺ പൊടി ഒരു സ്പൂൺ തൈരിൽ യോജിപ്പിച്ചു കൊടുത്താൽ പെട്ടെന്നു മാറും.

21. ചെന്തെങ്ങിന്റെ കരിക്ക് തുമ്പപ്പൂവു ചേർത്തു കൊടുത്താൽ പനി മാറും. തുമ്പപ്പുവ് ഒരു പിടി അരച്ച് ചെന്തെങ്ങിന്റെ കരിക്കിൽ ചേർത്തു കൊടുത്താൽ വളരെ ഫലപ്രദമാണ്. കൃമികൾ കൂടിയിട്ടുവരുന്ന പനിയാണെങ്കിൽ വളരെ ഉത്തമവുമാണ്. കൊച്ചുകുട്ടികൾക്കാണ് ഈ പനി കൂടുതൽ വരുന്നത്. കൃമിക്ക് - പ്രത്യേകിച്ച് വയറ്റിൽ കൃമികളുണ്ടാകുന്ന അവസ്ഥയിൽ - ഇതു വളരെ പ്രയോജനപ്രദമാണ്. പനിക്കും നല്ലതാണ്, കൃമിക്കും നല്ലതാണ്. കൃമിജ്ജ്വരത്തിൽ നല്ലതാണ്.

22. ഞാഞ്ഞൂലിനകത്ത് (മണ്ണിര/ഭൂനാഗം എന്നും പറയും) ചെമ്പുണ്ട്. നേരിയ ഞാഞ്ഞൂലിനെ മോരിലിട്ട്, പിറ്റേന്ന് എടുത്ത് ശർക്കരയിലരച്ചുകൊടുത്താൽ വളരെക്കൂടിയ വിട്ടുപോകാത്ത പനിയാണെങ്കിലും വേഗത്തിൽ മാറും. ഒരു മരുന്നുകൊണ്ടും മാറുകയില്ല എന്നു കാണുമ്പോൾ ഈ ഒറ്റ ഡോസു കൊടുത്താൽ പനി വിട്ടുപോകും. അമ്മമാർ മണ്ണിര കുത്താൻ പോകുന്നത് കുട്ടിക്കാലത്തു കണ്ടിട്ടുണ്ടാവും. അതിതിനാണ്. അവർ ശർക്കരയിൽ ഉരുട്ടിത്തരുന്നതുകൊണ്ട് നിങ്ങൾ ശർക്കരയെ അറിയുള്ളൂ. അവർ പുരയുടെ അടുത്ത് വെള്ളമൊഴുകുന്നിടത്തു നിന്ന് പതുക്കെ ഒന്നിനെക്കുത്തിയെടുത്ത് മോരിനകത്തിട്ട് അടച്ചു വെച്ചേക്കും. പിറ്റേന്ന് രാവിലെ എടുത്ത് ശർക്കരയിലരച്ചു കൊടുക്കും.

23. വലിയ ആസ്തമ ഒക്കെ വന്നാൽ അമ്മമാർ പോയി കുഴിയാനയെ പൊക്കിയെടുത്തുകൊണ്ടുവന്ന് ചോറിനകത്ത് ഉരുട്ടിയിട്ട് മോനേ ഇതങ്ങു വിഴുങ്ങിക്കോ എന്നു പറഞ്ഞു കൊടുക്കും. പിന്നെ അവന്റെ ആയുഷ്ക്കാലത്ത് ആസ്തമ ഉണ്ടാകില്ല. വലിക്കണമെന്നു തോന്നിയാലും വലിക്കാനൊക്കില്ല എന്നാ പറയുക. ഒറ്റ ഡോസിൽ വലിവു മാറും. അതിനെ ചോറിൽ പൊതിയുമ്പോൾ ചോറിനകത്തേയ്ക്ക് ഒരു സ്രവമുണ്ടാക്കും. അതാണ് രോഗം മാറുന്നത്.

24. മിന്നാമിനുങ്ങിനും ഈ കഴിവുണ്ട്. വയനാട്ടിൽ ഒരു വൈദ്യൻ മിന്നാമിനുങ്ങിന്റെ ഈ പ്രയോഗം കൊണ്ടുതന്നെ ജീവിക്കുന്നുണ്ട്. അവിടെ മിന്നാമിനുങ്ങ് ധാരാളം ഉള്ള സ്ഥലമാണ്. ആസ്തമയുള്ളവരു ചെന്നാൽ മീൻ വിഴുങ്ങൽ പോലൊരു സാധനം എറിഞ്ഞു കൊടുക്കുകയാണ്. ചോറു നല്ലപോലെ അരച്ച് അതിന്റെ നടുക്ക് ഒരു കുഴിയുണ്ടാക്കി മിന്നാമിനുങ്ങിനെ നടുക്കു പിടിച്ചുവെച്ച് വീണ്ടും ആ ചോറുകൊണ്ടുമൂടി വായിലേക്ക് എറിഞ്ഞു കൊടുക്കുമ്പോൾ ഒരു ഡോസിൽ രോഗം മാറുന്നുണ്ട്. ആസ്തമയ്ക്കു (ശ്വാസം മുട്ടലിനു) മാത്രമെ ചികിത്സിക്കുന്നുള്ളൂ. വളരെ വേഗത്തിൽ ഫലപ്രദമായി മാറുകയും ചെയ്യും.

25. വെൺ വെങ്കായം അരച്ച് ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കൊടുത്താൽ പനി മാറും. ഉദരസംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾക്ക് വളരെ നല്ലതാണ് വെങ്കായം.

26. വെള്ളിലയുടെ കറുത്ത ഇലയും വെളുത്ത ഇലയും (അമ്മ കറുമ്പി, മകളു വെളുമ്പി, മകളുടെ മകളൊരു സുന്ദരിക്കോത എന്നു പറയുന്ന ചെടിയുണ്ട്. പണ്ടുകാലത്ത് അതിന്റെ ഇല താളിയായി തലയിൽ തേയ്ക്കാൻ ഉപയോഗിച്ചിരുന്നു. കറുത്ത ഇല, നടക്കുവെളുത്ത ഇല, അതിന്റെ നടുക്കൊരു ചുവന്ന പൂവ്. അതുകൊണ്ടാണ് ഇങ്ങനെ ഒക്കെ ആളുകൾ പറഞ്ഞിരുന്നത്.) മൂന്നോ നാലോ വീതം എടുത്ത് ശർക്കരയിൽ അരച്ചുകഴിച്ചാൽ പെട്ടെന്നു പനിമാറും. ഈ പറഞ്ഞതെല്ലാം നമ്മുടെ ചുറ്റുപാടു നിന്നും മാത്രം പറിക്കാവുന്നതാണ്. ഒരു സ്ഥലത്തേയ്ക്കും ഓടേണ്ടതില്ല.

27. തുമ്പക്കഴുത്ത് (അതിന്റെ കുടംപോലെ ഉള്ളത്), തുളസിക്കഴുത്ത് (തുളസിയുടെ തല തണ്ടോടു ചേർത്തൊടിച്ച്) ഇവ അരച്ച് ശർക്കരയും ചേർത്ത് കൊടുത്താൽ പനിമാറും .

ഇതു കൊടുക്കുമ്പോൾ വിരകൾ, കൃമികൾ എല്ലാം പോയിക്കിട്ടും. തുമ്പയുടെ മണം ചെല്ലുമ്പോഴേ കൃമികൾ എല്ലാം പുറത്തു പോകും. ചത്തുതന്നെ പോകും.

പണ്ട് കുട്ടികൾ കൃമികൊണ്ടു വളരെ വിഷമിക്കുമ്പോൾ അമ്മമാര് ഈ തുമ്പയുടെ കുടം ഒടിച്ചുകൊണ്ടുവരും - അതിന്റെ തണ്ടോടുകുടി. അത് കുട്ടികളുടെ പൃഷ്ഠത്തിൽ കയറ്റി വെയ്ക്കും. അപ്പോൾ ഉദരത്തിലുള്ള കൃമിമുഴുവൻ മലദ്വാരത്തിലൂടെ പുറത്ത് വന്ന് ഇതിൽ പറ്റിപ്പിടിച്ചിരിക്കും. പിന്നീട് എടുത്തുകളയും. (പൂവും കായും ഒക്കെകുടെയാണ് കഴുത്ത് എന്നു പറയുന്നത്. അത് അല്പം തണ്ടോടുകുടി ഒടിച്ചുകൊണ്ടുവന്നിട്ടാണ് കുട്ടിയുടെ പൃഷ്ഠത്തിലേയ്ക്ക് കയറ്റി വെയ്ക്കുന്നത്. കുട്ടി അവിടെ കിടക്കും. കൃമി പൂർണ്ണമായി പുറത്തേയ്ക്കു വരികയും ചെയ്യും. ഇങ്ങനെ ഒരു പ്രയോഗം പണ്ടുള്ള അമ്മമാർ ചെയ്യുമായിരുന്നു).

28. ത്രിഫല (കടുക്കാത്തോട്, താന്നിക്കാത്തോട്, നെല്ലിക്കാത്തോട് ഇവ മൂന്നും ചേർന്നതാണ്.) കൊടിത്തൂവവേര്, കുടകപ്പാലയരി, ദേവതാരം, പാടക്കിഴങ്ങ്, ചിറ്റമൃത്, പടവലം, ആടലോടകം, മഞ്ഞൾ, മുത്തങ്ങ, ചന്ദനം, അയമോദകം, കൊത്തമല്ലി, ആവണക്കിൻവേര്, വേപ്പിൻ തൊലി, പെരുംകുരുമ്പവേര് ഇവ കഷായം വെച്ച് ശർക്കര മേമ്പൊടിയായി കഴിക്കുക.

പനിയും ഗ്യാസിന്റെ ഉപദ്രവമുള്ളവർക്കും ഈ കഷായം നല്ലതാണ്. അർശസ്സിന് അതീവ ഫലപ്രദമാണ്. സാധാരണ പനിക്കും നല്ലതാണ്. അർശസ്സിന്റെ മുളപൊട്ടുമ്പോൾ ഉള്ള പനിക്കും അത്യുത്തമമാണ്. ഒന്നും ചെയ്യാനാവാത്ത പനിയുണ്ടാകുന്ന അർശസ്സിന്റെ മുള (Piles) പുറത്തേയ്ക്ക് തള്ളിനില്ക്കുന്നത് ഉള്ള പനിക്ക് വളരെ വിശേഷമാണ്. കോഷ്ഠവാതത്തിന് അത്യുത്തമമാണ്. ഇത് ശുഷ്ക്ക അർശസ്സിനെയും ഗുദ അർശസ്സിനെയും മാറ്റും. ഇത് പലപ്പോഴും വേരിക്കോസിലിനെ വറ്റിച്ചുകളയും. അങ്ങനെ ഒരുപാട് ഗുണമുള്ളതാണ്.

വയറ്റിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മിക്കവാറും എല്ലാ രോഗങ്ങൾക്കും ഇതു ഫലപ്രദമാണ്. (പെരുംകുരുമ്പ - പടർന്നു കിടക്കുന്ന, തുമ്പയുടെ മാതിരി ഗന്ധമുള്ള ഒരു ചെടിയാണ്. അങ്ങാടിക്കടയിൽ വാങ്ങാൻ കിട്ടും. വീട്ടിൽ വെച്ചുപിടിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്. ഒരു ചുവടുകൊണ്ടി ട്ടാൽ നാടുമുഴുവൻ പടരും. ഒരു ചുവടേ പിടിപ്പിക്കേണ്ടു. പിന്നെ ഇതു പറിച്ചുകളയാൻ വിഷമിക്കും. വീട്ടിൽ സ്ഥലമില്ലെങ്കിൽ വഴിയരികിലിട്ടാൽ മതി. നന്നായി വളരും. മാലിന്യം പോയിക്കി ട്ടുകയും ചെയ്യും. ഇതിന്റെ തൈലമെടുത്താൽ പല കുരുവിനും പുരട്ടാൻ നല്ലതാണ്. നല്ല സുഗന്ധവാഹിയായ ഒരു തൈലം കിട്ടുന്ന ചെടിയാണ്. പെർഫ്യൂം ഉണ്ടാക്കാൻ നല്ലതാണ്. പഴയ കാലത്ത് പെർഫ്യൂം ഉണ്ടാക്കിയിരുന്ന ചെടികളിലൊരെണ്ണമാണ്. ഇപ്പോൾ അത് ആളുകൾക്ക് അറിയില്ലാത്തതുകൊണ്ടാണ്. (പണ്ട് പെർഫ്യൂം ഉണ്ടാക്കിയിരുന്നത് കൂടുതലും ചെടികളിൽ നിന്നാണ്.)

29. പനയുടെ ചക്കര (ശർക്കയല്ല) - പനംകള്ളിൽ നിന്നെടു ക്കുന്നത്- വെള്ളം വെന്തുകുടിച്ചാൽ പനി പോകും. വെള്ളം തിളപ്പിച്ച് പനം ചക്കരയിട്ടു കുടിക്കുക. അല്ലെങ്കിൽ പനം ചക്കരയിട്ടു (കരുപ്പട്ടി) വെള്ളം തിളപ്പിക്കുക. അത് വളരെ ഫലപ്രദമാണ്.

30. നെല്ലിക്കയും, കൊടുവേലിയും, തിപ്പലിയും, കടുക്കയും കഷായം വെച്ചുകുടിച്ചാൽ മാറും. അതിൽ ശർക്കര അല്ലെങ്കിൽ പഞ്ചസാര ചേർക്കാം. അതിന് വെറൊരു പ്രയോജനമുണ്ട്. സാധാരണ സ്ത്രീകളുടെ ആർത്തവ സമയങ്ങളിൽ വിദ്രധി ഉള്ളിലുണ്ടെങ്കിൽ - അതായത് ഓവേറിയൻ സിസ്റ്റ്, യൂട്ടേറിയൻ ഫൈബ്രോയ്ഡ് ഇവയൊക്കെയുണ്ടെങ്കിൽ - ആ സമയത്തു ഒരു പനി വരും . അതുകൊണ്ട് പഴയ അമ്മമാർക്കറിയാം ഇത് യൂട്ടറ സിലെ ഫൈബ്രോയിഡിന്റെ പനിയാണ്. ഇത് ഓവറിയിൽ സിസ്റ്റിന്റെ പനിയാണ്. അപ്പോൾ മിക്കവാറും പനിയോടുകുടിയേ മെൻസസ് ഉണ്ടാകു. അത് - ആ പൂർവ്വരൂപം - അവർക്ക് നന്നായ റിയാം. ഇങ്ങനെ കണ്ടുകഴിഞ്ഞാൽ അവർ അന്നേരമേ ഈ കഷായം വെച്ചു കൊടുക്കും. പനി മാത്രമല്ല പോകുക. വളരെ വേഗ ത്തിൽ സിസ്റ്റും ഫൈബ്രോയ്ഡും പോകും. അങ്ങിനെ വളരെ നല്ല ഒരു ഔഷധമാണ്.

31. ഉണക്കമുന്തിരിങ്ങ (കുരുവുള്ളത്. കുരുവില്ലാത്തത്

കിസ്മിസാണ്) കടുക്ക. ഇതിന്റെ കഷായവും പനിക്കു നല്ലതാണ്. ഇത് കരപ്പൻ ചൊറിപോലെയുള്ള ചൊറിയുള്ള കുട്ടികൾക്ക് (അതിൽ നിന്നും വരുന്ന പനിക്ക്) നല്ലതാണ്. പനിച്ച് ചുടുപൊന്തുന്നതിനും ഇതുത്തമമാണ്. ഇതൊക്കെ പണ്ട് ഒരു കുറുപ്പടിപോലെ വീടുകളിൽ അമ്മമാരുടെ മസ്തിഷ്ക്കത്തിലുണ്ടായിരുന്നു. കംപ്യൂട്ടറിൽ ഫീഡ് ചെയ്തതു പോലെയാണ് ഇതൊക്കെ അവരുടെ തലയിൽ കിടന്നിരുന്നത്.

(ചിക്കൻ പോക്സിന് ഇത് കൊടുക്കാമോ എന്ന ഒരാളുടെ ചോദ്യത്തിന് സ്വാമിജി പറഞ്ഞത് : ചിക്കൻപോക്സിനു നല്ലത് നിംബാദി കഷായമാണ്.) വിസ്ഫോടനം, വിദ്രധി ഇതിനൊക്കെ കൊടുക്കാം. പാണ്ഡുതയുള്ള കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കും കരപ്പൻ പോലെയുള്ള അസുഖങ്ങൾ വരുന്ന കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കുമൊക്കെ ഇത് വളരെ അത്ത്യുത്തമമാണ്.

32. ചുക്കുകഷായം ചൂടുപാലിൽ ചേർത്തുകൊടുത്താലും പനി വിടും. ചുക്ക് എടുക്കുമ്പോൾ 60 ഗ്രാം വേണ്ടാ, 20 ഗ്രാം മതി. 60 ഗ്രാം എടുത്തു കഷായം വെച്ചുകുടിച്ചാൽ നിങ്ങൾ കഷായം തന്ന ആളിനെക്കുടി അല്പം കഴിയുമ്പോൾ തിന്നും. അത്രവേഗം ദഹനം നടക്കും. ഹൃദയ സംബന്ധികളായ രോഗങ്ങൾ-വാൽവ്, ബ്ലോക്ക്, ലീക്ക് തുടങ്ങിയവ - വരുമ്പോൾ ഉള്ള പനിക്ക് ഇതുത്തമമാണ്. ഹൃദ്യമാണ് ചുക്ക്. ചുക്കു വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്.

20 ഗ്രാം ചുക്ക് 3 ഗ്ലാസ് വെള്ളത്തിൽ 1 ഗ്ലാസ്സാക്കി വറ്റിച്ചു കഴിക്കാം. അത്രയും മതി.

33. 90 ഗ്രെയിൻ കുരുമുളക്, 30 ഗ്രാം പഞ്ചസാര, 6 ഔൺസു വെള്ളത്തിൽ 2 ഔൺസാക്കിയിട്ട് കഴിച്ചാലും പനി പോകും. കുരുമുളകും, പഞ്ചസാരയും വെള്ളവും മാത്രം. ഇതൊക്കെ ഓർത്തിരിക്കാനെളുപ്പമാണ്. നാലഞ്ചുപ്രാവശ്യം ഈ പേപ്പറുവെച്ചുപയോഗിച്ചാൽ എളുപ്പമാകും. കംപ്യൂട്ടറിലേക്കിട്ടാൽ ആരെങ്കിലും വിളിച്ചു ചോദിക്കുമ്പോൾ പറഞ്ഞു കൊടുക്കാനെളുപ്പമാണ്. മസ്തിഷ്ക്കത്തിൽ നിന്നാൽ അതിലും എളുപ്പമാണ്. എവിടെ പോകുമ്പോഴും ഉപയോഗിക്കാം. നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ ത്തന്നെ സ്വയം പര്യാപ്തം (self sufficient) ആയിട്ട് ഇത്തരം

കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ തുടങ്ങിയാൽ നിങ്ങൾക്ക് വേറെ ആരെയും കുറ്റപ്പെടുത്താൻ പിന്നെ ഇല്ല. ജീവിതം വളരെ സുഖപ്രദമാവുകയും ചെയ്യും. അതുകൊണ്ട് അവനവൻ തന്നെ അവനവന്റെ ആരോഗ്യത്തെ നോക്കുന്ന കാലത്തു മാത്രമെ ആരോഗ്യം പൂർണ്ണമാവൂ. വല്ല നിവർത്തിയുമുണ്ടെങ്കിൽ അന്യനെ ആരോഗ്യത്തിന് ആശ്രയിക്കരുത്. മറ്റു വഴികളെല്ലാം അടഞ്ഞാൽ മാത്രമേ ആശ്രയിക്കാവൂ. ഇന്നങ്ങനെയല്ല. ചെറിയ ഒരു തുമ്മൽ വന്നാൽ, ചെറുതായി ഒന്നു പനിക്കുന്നു എന്നു കണ്ടാൽ എടുത്തുകൊണ്ട് ചികിത്സകന്റെ അടുത്തേയ്ക്കോടുകയാണ്, നമ്മുടെ കാര്യമെല്ലാം അവിടെ ഏല്പിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്ന മട്ടിൽ. പഴയ അമ്മമാർക്കാർക്കും മരുന്ന് കാര്യമായി കഴിക്കേണ്ടി വരാറില്ല. കാരണം അവർക്ക് ഭംഗിയായി അറിയാം അതിന്റെയൊക്കെ ചികിത്സ.

33. നിലപ്പനക്കിഴങ്ങ്, വിഷ്ണുക്രാന്തി, കാട്ടുതുളസിവേര് അല്ലെങ്കിൽ തൃത്താവിന്റെ വേര് (തൃത്താവ് മിക്കവാറും കാട്ടിലും പറമ്പിലുമൊക്കെ കാണും. കാട്ടുതൃത്താവ് നീലനിറത്തിലും വെള്ളനിറത്തിലുമുണ്ടാകും. രൂക്ഷഗന്ധമുണ്ടാകും) കഷായം വയ്ക്കുക. ചുക്കുമേമ്പൊടി ചേർക്കുക. വളരെ ഫലപ്രദമാണ്.

34. കുറുന്തോട്ടിവേര്, ചുക്ക്, ചെറുപയറ്, മലര്, മാവിൻ തളിര്, പഴുക്കപ്ലാവിലഞെട്ട്, കുമ്പളവള്ളി, പുത്തരിച്ചുണ്ടവേര് - കഷായം. തേൻ മേമ്പൊടി. ഇത് ഇതുവരെ എഴുതിയതിൽ നിന്ന് കുറച്ചു വ്യത്യസ്തമാണ്.

ഇത് സർവ്വജ്വരഹരമാണ്. ഇതിലടങ്ങാത്ത ജ്വരമില്ല. മറ്റൊന്നും പറ്റാത്തിടത്ത് ഇത് ഏറ്റവും പറ്റിയതാണ്, ഛർദ്ദിയോടുകുടിയ പനിക്ക് ഇത് ഉത്തമമാണ്. വയറു വീർത്ത് ഗ്യാസു വന്നിട്ടു വരുന്ന പനിയുണ്ട്. അതിന് ഇതു വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. ശ്വാസം മുട്ടൽ, വയറുവീർപ്പ്, പനി, ഛർദ്ദി ഒക്കെക്കൂടി വന്നാൽ ഇതുത്തമമാണ്. ഛർദ്ദിക്ക് കുമ്പളത്തിലയും, കൊത്ത മല്ലിയും, ചെറുപയറും, മലരും, പച്ച ഇർക്കിലിയും, ചുക്കും ഒക്കെ അത്യുത്തമമാണ്. ചുക്കുപൊടിച്ച് തേനിൽ ചാലിച്ച് നാവിൽ തേച്ചുകൊടുത്താൽ ഛർദ്ദി നിൽക്കും. സ്ത്രീകളുടെ ഛർദ്ദി (Morning Sickness) കുമ്പളത്തിന്റെ ഇല തോരൻ വച്ചുകൊടുത്താൽ ഉടനെ നിൽക്കും. തോരൻ അല്ലെങ്കിൽ ഉപ്പേരി. കരിക്കിൻ വെള്ളത്തിൽ അല്പം ഏലത്തരി പൊടിച്ചിട്ടു

കൊടുത്താൽ നില്ക്കും. മാതള നാരങ്ങാകൊണ്ടു നില്ക്കും. മാതള നാരങ്ങയിൽ നിന്നെടുക്കുന്ന മതിഫലരസായനം ഗർഭഛർദ്ദിക്ക് അത്യുത്തമമാണ്. ഛർദ്ദിയോടുകുടിയ പനിക്കും ഇത് അത്യുത്തമ മാണ്.

35. കൂവള വേര്. അതും ഈ ഛർദ്ദിയെല്ലാം ചേർന്ന പനിക്ക് അത്യുത്തമമാണ്. അതും സർവ്വജ്വരഹരമാണ്. കൂവളവേര്, കൊത്തമല്ലി, കുറുന്തോട്ടിവേര്, ചുക്ക്, ചെറുപയറ്, മലര്, നാട്ടുമാവിൻ തളിര്, (മാവിൻ തളിര് ഛർദ്ദിക്കും, മഞ്ഞപ്പിത്തത്തിനും വളരെ ഫലപ്രദമാണ്) പഴുത്തപ്ലാവില ഞെട്ട്, പുത്തരിച്ചുണ്ടവേര് - കഷായം. അതും വളരെ ഉത്തമമാണ്, ഫലപ്രദമാണ്. തേൻ മേമ്പൊടി (അര ടീസ്പൂൺ ചേർക്കുക)

(നാട്ടുമാവ്: കണ്ണിമാങ്ങ - അച്ചാറിനുപയോഗിക്കുന്ന, നല്ലപുളിയുള്ള, നല്ല കറയുള്ള ചെറിയ മാങ്ങ - തരുന്നമാവ്)

രസകരമായ ഒരു വസ്തുത മോഡേൺ മെഡിസിനിൽ ആയാലും ആയുർവ്വേദത്തിലായാലും, ഹോമിയോപ്പതിയി ലായാലും ഒരമ്മയുടെ മസ്തിഷ്ക്കത്തിലുണ്ടായിരുന്നത്രയും നമ്പർ മരുന്നുകൾ ഇന്നില്ല - ഇത്രയും ഗവേഷണങ്ങൾ കഴിഞ്ഞിട്ടും. കാരണം ജ്വരത്തിനു മാത്രം ഏതൊരു മുത്തശ്ശിയുടെയും തലച്ചോറിൽ നൂറിലധികം മരുന്നുകൾ ഉണ്ട്. അതുമാത്രം പകർന്ന് മകളിങ്ങു വാങ്ങിച്ചിരുന്നെങ്കിൽ ഇന്നത്തെ ഈ ഗതികേട് ഉണ്ടാവില്ലായിരുന്നു. എത്ര കൃത്യമായാണ് അവരിതൊക്കെ സൂക്ഷിച്ചത് ! ഇതിന് പുസ്തകങ്ങളൊന്നും വേണ്ടാ അമ്മയിൽ നിന്ന് മകളിലേക്ക്, മകളിൽ നിന്ന് മകളുടെ മകളി ലേയ്ക്ക് പരമ്പരയായി കൈമാറിയിരുന്നെങ്കിൽ!

പനി മാത്രമല്ല ഇന്ന് വൈദ്യശാസ്ത്രം ചികിത്സി ക്കുന്ന എല്ലാ രോഗങ്ങ ൾക്കും പ്രാകൃതമായ ഒരു നിദാനവും ഒരു ചികിത്സാ പദ്ധതിയും അവർക്ക്

ജ്വരത്തിന്റെ (പനിയുടെ) ചികിത്സയ്ക്കു മാത്രം നൂറിൽപരം ഔഷധങ്ങളാണ് വീടുകളിൽ മുത്തശ്ശിമാർ അവരുടെ മസ്തിഷ്ക്കങ്ങളിൽ സൂക്ഷിച്ചിരുന്നത്. അമ്മാതിരി ഓരോ രോഗത്തിനും എത്രയെത്ര ഫലപ്രദങ്ങളായ മരുന്നുകൾ! ആ മരുന്നുകളൊക്കെ അമ്മയിൽനിന്ന് മകളിലേക്ക്, മകളിൽ നിന്ന് മകളുടെ മകളിലേക്ക് എന്ന രീതിയിൽ നാം പരമ്പരയാ കൈമാറിപ്പോന്നിരുന്നെങ്കിൽ ഒട്ടുമിക്ക രോഗങ്ങൾക്കും ചികിത്സകനെ സമീപിക്കേണ്ടിവരുമായിരുന്നില്ല.

ഉണ്ടായിരുന്നു. പ്രാചീനരായ ആളുകൾ അവരുടെ 'പ്രാകൃതമായ വിദ്യാഭ്യാസത്തിൽ ' അവരു കണ്ണുകൊണ്ടു മാത്രം നോക്കിയിട്ട്, കൈകൊണ്ടു മാത്രം സ്പർശിച്ചിട്ടു ചെയ്തതാണ് ഈ ചികിത്സ മുഴുവൻ. മറ്റു യാതൊരു ഉപകരണവും ഈ അമ്മമാർക്ക് ഉണ്ടായിരുന്നില്ല - സ്റ്റെതസ്ക്കോപ്പോ, ബ്ലഡ് ടെസ്റ്റോ, യൂറിൻ ടെസ്റ്റോ പോലെയുള്ളതൊന്നും. കുഞ്ഞിന്റെ ദേഹത്ത് കൈ വെച്ചു നോക്കി, കുഞ്ഞിനെ കെട്ടിപ്പിടിച്ചു നോക്കി, കുഞ്ഞിന്റെ വായിൽ നിന്നുവരുന്ന ശ്വാസത്തിന്റെ ചൂടുനോക്കി, കുഞ്ഞിന്റെ വായുടെ മണം നോക്കിയൊക്കെയാണ് കുഞ്ഞിന്റെ രോഗം ഒരമ്മ നിർണ്ണയിക്കുക! ഒരാളിന്റെ അടുത്തുകൂടെ പോകുമ്പോൾ അയാളുടെ വായുടെ മണത്തിൽ നിന്നാണ് അയാൾക്ക് ഉദരത്തിന് കേടുണ്ടെന്നു മനസ്സിലാക്കിയത്; അല്ലാതെ ബൾബ് അകത്തിറക്കി നോക്കിയല്ല. തന്റെ ഭർത്താവിന്റെ വായുടെ മണം, തന്റേതന്നെ വായുടെ മണം (കൈവെച്ച് ഊതിയിട്ട് മുഖത്തേയ്ക്കു വരുന്ന മണം) നോക്കിയിട്ടാണ് തീരുമാനിച്ചത്, വയറുകേടായിട്ടുണ്ടെന്ന്. കഴിച്ച മരുന്ന് ഒന്നു തെറ്റിപ്പോയാൽ അപകടവുമില്ല. ഈ പ്രകൃതിയിലെ നിരുപദ്രവകരങ്ങളായ സാധനങ്ങൾ മാത്രമാണ് ഗൃഹവൈദ്യത്തിലേത്. ടോക്സിക്കാവുന്ന ചേർക്കുരുവോ, ടോക്സിക്കാവുന്ന ലോഹങ്ങളോ, ടൊക്സിസിറ്റി കൂടിയ ഭസ്മമുറകളോ ഒന്നുമവിടെയില്ല. ആർക്കും ആരെയും സഹായിക്കാവുന്ന ആർക്കും ആരോടും പറഞ്ഞുകൊടുക്കാവുന്ന, അതിലളിതമായ, ഒരിക്കൽ പോലും പിഴവു വരില്ലാത്ത ഔഷധങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതിൽ അമ്മമാർ കാണിച്ച ശുഷ്ക്കാന്തി ഗവേഷണപടുക്കളായ, ഉന്നതശീർഷരായ, വിദ്യാസമ്പന്നരായ ആളുകൾക്കു പോലുമില്ല. ഒരമ്മ അവരുടെ ആനന്ദവും കുടുംബത്തിന്റെ സ്വസ്ഥതയും കുടുംബിനി എന്ന നിലയിലുള്ള ഉത്തരവാദിത്വവും അവളിലർപ്പിച്ച സ്നേഹത്തിന്റെയും ആവശ്യത്തിന്റെയും അടിത്തറയിൽ നിന്നുകൊണ്ടു കണ്ടെത്തിയതാണ് ഗൃഹവൈദ്യം. അതുകൊ

ഗൃഹവൈദ്യത്തിലുപയോഗിക്കുന്ന മരുന്നു കളെല്ലാം പ്രകൃതിയിൽ കാണുന്ന നിരുപദ്രവകരങ്ങളായവ മാത്രമാണ്. ടോക്സിക്കാവുന്ന ചേർക്കുരുവോ, ലോഹങ്ങളോ, ടോക്സിസിറ്റി കൂടിയ ഭസ്മമുറകളോ ഒന്നും അതിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നില്ല.

ണ്ടാണത് സർവ്വാശ്ലേഷിയായിരിക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ടാണത് എല്ലാത്തിനേയും ഉല്ലംഘിച്ചു നില്ക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ യാണ് നിങ്ങളതുപേക്ഷിച്ചതും. കാരണം കലികാലത്തിൽ ഉപദ്രവമുള്ളതു മാത്രമേ സ്വീകരിക്കു എന്നു തീരുമാനിച്ച ഉപദ്രവകരമായ ഒരു മനസ്സുമായാണ് നിങ്ങൾ ജനിച്ചത്! മറ്റത് അങ്ങനെയല്ല. അതാണ് ഇതിന്റെ സംശ്ലേഷണത്തിന്റെ ഇതിഹാസം. പഠിക്കാൻ അതീവരസമാണിത്. പഠിച്ചാൽ തലയിലുറയ്ക്കണ മെങ്കിൽ പ്രയോഗിക്കണം. അയൽപക്കത്ത് ഒരിടത്ത് ഒരാൾക്ക് പനി കാണുമ്പോൾ ഇതിലൊരെണ്ണം കഷായം വെച്ചുനോക്കാൻ പറയണം. അവനവന് പനി വരുമ്പോൾ ഇതിലൊരെണ്ണം വെച്ചു കഴിക്കണം. കുട്ടികൾക്കു വരുമ്പോൾ ഒരെണ്ണം വെച്ചുകൊടു ക്കണം. രണ്ടു മൂന്നു പ്രാവശ്യം ഈ കഷായം വെയ്ക്കുമ്പോൾ ഇതങ്ങുറയ്ക്കും. നിങ്ങളിവിടെ ഒരു കഷായം വെയ്ക്കുമ്പോൾ അപ്പുറത്തുള്ളവൻ രണ്ടു കഷായം വെയ്ക്കും. അങ്ങനെയാണ് പ്രകൃതിയുടെ നിയമം. നിങ്ങൾ പറഞ്ഞുകൊടുത്തില്ലെങ്കിലും അവൻ സൂത്രത്തിൽ ഇതറിയും .

ഒരു ചോദ്യം : മരുന്നൊന്നും കഴിച്ചില്ലെങ്കില്ലും പനി കുറച്ചു സമയം കൊണ്ട് തനിയെ മാറില്ലേ?

സ്വാമിജി : പനി തന്നത്താൻ മാറാൻ നോക്കി നില്ക്കുന്ന തിലും നല്ലത് ഇതിൽ നോക്കി മരുന്നു കഴിക്കുന്നതാണ്. കാരണം ഇതിൽ ഉപദ്രവകരമായ യാതൊരു പദാർത്ഥവുമില്ല. ഇതിനകത്തെ കൊത്തമല്ലിയും ഇലവർങവും ഏലത്തരിയും പോലെയുള്ളതൊ ക്കെ നിങ്ങൾ ഭക്ഷണത്തോടൊപ്പം കഴിക്കുന്ന സാധനങ്ങളാണ്. ഇതിലെ ഒട്ടുമിക്കവയും മുറ്റത്തേക്കിറങ്ങിയാൽ പറിച്ചെടുക്കാവുന്ന വയാണ്. നിങ്ങളുടെ ചുറ്റുവട്ടത്തുനിന്ന് അഞ്ചു പൈസ കൊടുക്കാതെ പറിച്ചെടുക്കാവുന്നവയുമാണ്.

ഈ അറിവ് വേണ്ടതിൻവണ്ണം ആളുകളിലെത്തിയാൽ രണ്ടുമൂന്നെണ്ണമെങ്കിലും അവർ പരീക്ഷിക്കാതിരിക്കില്ല. പരീക്ഷിച്ചാൽ ക്ഷിപ്രഫലദായികളുമാണ്.

wwwww

പ്ലാവ് (For ഉത്രാടം)

Arto Carpus heterophyllus lam

സംസ്കൃതനാമം: **പനസ**

ഹരിതകം ഏറ്റവും കൂടുതലുള്ളതാണ് ചക്ക. നല്ല പോഷക ഗുണമുള്ളതാണ്. ആന്റി ഓക്സിഡന്റ്സും (Anti oxidants) ധാരാളമുണ്ട്.

100 ഗ്രാം ചക്ക കഴിക്കുമ്പോൾ 95 കലോറി ഊർജ്ജം ലഭിക്കുന്നു എന്നാണ് കണക്ക്. കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്, ഷുഗർ, പൊട്ടാസ്യം ഇവ നന്നായി അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ഭക്ഷ്യ വസ്തുവാണത്. നാരുള്ള ഭക്ഷ്യപദാർത്ഥമെന്നതിലുപരി കൊളസ്ട്രോൾ ഒട്ടുമില്ല എന്ന പ്രത്യേകതയും ഉണ്ട്. വിറ്റാമിൻ-സി, മഗ്നീഷ്യം എന്നിവയ്ക്കു പുറമെ ചെറിയ അളവിൽ സോഡിയം, വിറ്റാമിൻ-എ, വിറ്റാമിൻ ബി-6, ഇരുമ്പ്, കാത്സ്യം എന്നിവയും ഉണ്ട്.

ചക്കയുപയോഗിച്ച് അനേകതരം വിഭവങ്ങൾ കേരളീയർ ഉണ്ടാക്കി ഉപയോഗിച്ചുപോരുന്നുണ്ട്. ചക്കയുടെ ചവിണി ഉപയോഗിച്ചുണ്ടാക്കുന്ന അച്ചാറാകട്ടെ അച്ചാറുകളിൽ വെച്ച് രാജനാണ്. (Separate booklet is available).

ചില പ്രധാനപ്പെട്ട ഉപയോഗങ്ങൾ - ചികിത്സാ രംഗത്ത്

1. പ്ലാവിന്റെ വേരിന് വയറിളക്കം തടയാൻ കഴിവുണ്ട്. വയറിളക്കം വന്നാൽ അതിന്റെ ഇളംവേര് കുറച്ചെടുത്ത് കഷായം വെച്ചു കൊടുക്കുകയോ, വെള്ളം തിളപ്പിച്ചു കൊടുക്കുകയോ, നീരെടുത്തു കൊടുക്കുകയോ ചെയ്താൽ വയറിളക്കം പെട്ടെന്നു നില്ക്കും.
2. പ്ലാവില പനി മാറാൻ ഉത്തമമാണ്. ഛർദ്ദിയും പനിയും മാറാൻ നല്ല പച്ച ഈർക്കിലി കൊണ്ടു കുത്തിയ പ്ലാവില കൊണ്ട് (പഴുത്ത പ്ലാവിലയാണ് ഉത്തമം) പതിവായി കഞ്ഞി കുടിച്ചാൽ മതി. അല്പം മഞ്ഞളും ചുക്കിന്റെ കഷണവും ചേർത്തുണ്ടാക്കിയ കാച്ചിയ മോരും കൂട്ടി പ്ലാവില കുത്തി പതിവായി വൈകിട്ട് കഞ്ഞി കുടിക്കുന്നവർക്ക് ഛർദ്ദി, പനി ഇവ ഉണ്ടാകില്ല. വയറിളക്കവും (കാച്ചിയ മോരിൽ ഉലുവ ചേർക്കുന്നതു കൊണ്ട്) ഉണ്ടാകില്ല.

   ഒരു വർഷമെങ്കിലും പഴക്കമുള്ള നെല്ലു കുത്തിയ അരിയാണ് ഏറ്റവും ഉത്തമം.

3. പഴയ കാലത്ത് കൊത്തച്ചക്കയുടെ തോരൻ, പുഴുക്ക്, മെഴുക്കുപുരട്ടി ഇവയൊക്കെ ധാരാളം കഴിച്ചിരുന്ന വീടുകളിൽ **സ്ത്രീകളുടെ യൂട്ടറസ് താണു പോയിരുന്നില്ല. ആണുങ്ങൾക്ക് വൃഷണവീക്കം, ഹെർണിയ ഒന്നും കാര്യമായി കണ്ടിരുന്നില്ല.** ചക്കയ്ക്ക് സ്തംഭനസ്വഭാവം - സങ്കോചിപ്പിക്കാനുള്ള കഴിവ് - ഉള്ളതുകൊണ്ടാണ് വാർദ്ധക്യത്തിൽ അവയവങ്ങളെ താങ്ങി നിർത്തുന്നത്.
4. ഇടിച്ചക്ക കഴിക്കുമ്പോൾ ആന്ത്രവായുവിനെ നിയന്ത്രിക്കും. നല്ല പോഷകമൂല്യമുള്ളതാണ്. അജീർണ്ണത്തിലും ബലഹാനിയിലും ഉത്തമമാണ്. കഫവൈഗുണ്യത്തിലും ഉത്തമമാണ്.
5. പാകമായ പഴം മധുരമുള്ളതാണ്. ശീതവീര്യമുള്ളതാണ്. സ്നിഗ്ധവും, വിരേചനീയവുമാണ്.
6. ചക്കപ്പഴം കാമോദ്ദീപകമാണ്; ബലവർദ്ധകവുമാണ്.
7. വാതപിത്തങ്ങളുടെ വൈഗുണ്യത്തിന് ഉപയുക്തമാണ് - വാതവും പിത്തവും കുറയ്ക്കും.
8. വ്രണങ്ങളിലും പിഡകകളിലും ചക്കപ്പഴം വളരെ നല്ലതാണ്.
9. നാഡീരോഗങ്ങളിൽ പ്ലാവിന്റെ തടി കഷായം വെച്ചു കൊടുത്താൽ മതി.
10. അപസ്മാരത്തിന് പ്ലാവിന്റെ തടിയുടെ കാതൽ കഷായം നല്ലതാണ്.
11. ചക്കയുടെ കറ (മുളഞ്ഞി) കഷായം വെച്ചു കഴിച്ചാൽ കാഴ്ചക്കുറവുമാറും. ഗളകണ്ഠത്തിനും (കഴുത്തുവീക്കം) മറ്റു വീക്കങ്ങൾക്കും (ശോഭം) ഇത് ഉത്തമമാണ്.
12. **കുട്ടിയുണ്ടാകാത്തവർക്ക് കുട്ടിയുണ്ടാകാൻ മുളപ്പിച്ച പഴയ ചക്കക്കുരു പണ്ടുള്ളവർ കറിവെച്ചു കൊടുക്കുമായിരുന്നു. കാരണം അത് വൃഷ്യമാണ്.**
13. പ്ലാവിന്റെ ഇലകളിട്ട് തിളപ്പിച്ച വെള്ളംകൊണ്ട് വ്രണം കഴുകിയശേഷം മൂത്ത പ്ലാവിന്റെ പൊള്ളിവരുന്ന (പൊളിഞ്ഞുവരുന്ന) തൊലിയുടെ ഉള്ളിലെ മൊരി പൊടിച്ച് വ്രണത്തിലിട്ടാൽ വ്രണം ഉണങ്ങും. (പഴയകാലത്ത് വീടുകളിൽ അത് ചുരണ്ടിവെയ്ക്കുമായിരുന്നു). ഒരു തരി പച്ചക്കർപ്പൂരം ചേർത്താൽ മറ്റു മണങ്ങൾ അറിയുകയുമില്ല.
14. ത്വക്ക് രോഗങ്ങളിൽ പ്ലാവില അരച്ച് പോട്ടീസ് ഇട്ടാൽ മതി.

പെട്ടെന്ന് ഉണങ്ങും.

15. മലം, മൂത്രം, ആർത്തവം, രോമകൂപങ്ങൾ, വായ്, മൂക്ക്, കണ്ണ്, ചെവി ഇങ്ങനെയുള്ളിടങ്ങളിലൂടെ വരുന്ന രക്തസ്രാവം പൂർണ്ണമായി നില്ക്കാൻ പ്ലാവില അരച്ചുകഴിച്ചാൽ മതി. മലം മുറുകും; എന്നാൽ സ്വച്ഛന്ദമായിരിക്കും. ചവർപ്പു വരാതിരിക്കാൻ അല്പം പഞ്ചസാരയും വേണമെങ്കിൽ ചേർക്കാം.

16. ചക്ക പഴുത്താൽ അതിന്റെ ഞെട്ടോടുചേർന്ന ഭാഗം മുഴുവൻ പ്ലാവിൽ നിർത്തിയിട്ട്, ചക്കയോടു ചേർന്ന ഭാഗം മാത്രം നല്ല മൂർച്ചയുള്ള കത്തിയുപയോഗിച്ച് മുറിച്ചെടുക്കുക. ഞെട്ടിനുതാഴെ ഒരു ചെറിയ പാത്രം കെട്ടിത്തൂക്കിയിടുക. കുറേശ്ശെ ആ ഞെട്ടിന്റെ ഭാഗം മുറിച്ചിട്ട് അവിടെ അല്പം നല്ല കളിമണ്ണു തൂത്തുകൊടുത്താൽ തേനിനേക്കാൾ മധുരമുള്ള ഒരു ദ്രാവകം - 'നീര' - കുറേശ്ശെ ഊറിവരും. അത് നല്ല മധുരമുള്ളതും ബല്യവുമാണ്. (ഇത് പുളിച്ചാൽ മാദകമാണ്). ആ 'നീര'യിൽ അല്പം ഏലയ്ക്കായും ഇലവർങ്ഗവും പൊടിച്ചുചേർത്ത്, ആനക്കൊമ്പും, കലമാൻകൊമ്പും, ബദാംപരിപ്പും അരച്ചു ചേർത്ത് കഴിച്ചാൽ കുട്ടിയുണ്ടാകാത്തവർക്കു കുട്ടിയുണ്ടാകും.

പഴയ വൈദ്യന്മാർ ഇതുണ്ടാക്കി ഗുളികയായി ഉരുട്ടിവെയ്ക്കുമായിരുന്നു. 11 ദിവസം ഓരോ ഗുളിക കഴിക്കുകയും സ്ത്രീയുടെ പീരിയഡു കണക്കാക്കി ബന്ധപ്പെടുകയും ചെയ്താൽ കുട്ടിയുണ്ടാകും.

ശ്രദ്ധിക്കുക:

പ്രമേഹ രോഗികൾ ചക്കപ്പഴം കഴിക്കരുത്. പച്ചച്ചക്ക തിന്നാലും പ്രമേഹം കൂടും. എന്നാൽ ചക്കയുടെ മുള്ളുമടൽ ചെത്തിയശേഷം ജ്യൂസ് അടിച്ചു കൊടുക്കുന്നത് പ്രമേഹരോഗികൾക്കും കഴിക്കാം. പഞ്ചസാരയ്ക്കു പകരം തെങ്ങിൻ ചക്കര ചേർത്താൽ മതി.

ഭക്ഷണത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

1. അലൂമിനിയം/ ഇൻഡാലിയം പാത്രങ്ങളിൽ പാചകം ചെയ്യരുത്.

2. സ്റ്റീൽ പാത്രങ്ങളും, പഴയ വെള്ളോട്ടുപാത്രങ്ങളും, ഗ്ലാസ് പാത്രങ്ങളും, മൺപാത്രങ്ങളും, കൽച്ചട്ടികളും, ഇരുമ്പു പാത്രങ്ങളും പാചകത്തിന് ഉപയോഗിക്കാം. എന്നാൽ രക്തത്തിൽ സിറം ഫെർട്ടിൻ (ഇരുമ്പിന്റെ അളവ്) കൂടുതലുള്ള രോഗികളും, S.L.E.പോലുള്ള രോഗമുള്ളവരും ഇരുമ്പു പാത്രങ്ങളിൽ പാചകം ചെയ്ത് ഉപയോഗിക്കരുത്.

3. ഹോർമോണുകൾ നൽകി ദ്രുതഗതിയിൽ വളർത്തിയെടുത്ത ജീവികളുടെ മാംസം (ഉദാ : ബ്രോയിലർ ചിക്കൻ), മുട്ട എന്നിവ കഴിക്കരുത്.

4. ഹോർമോണുകൾ നൽകി വളർത്തുന്ന മത്സ്യങ്ങൾ, അതുപോലെ രസ അയോണുകൾ കലർന്നു മലീമസമായ ചുറ്റുപാടുകളിൽ വളരുന്ന മത്സ്യങ്ങൾ ഇവ കഴിക്കരുത്.

   ഒരേ സമയത്ത് വിളവെടുക്കാൻ സൗകര്യത്തിന് ഹോർമോൺ തളിച്ച് വളർത്തിയെടുക്കുന്ന പൈനാപ്പിൾ, ഫുറഡാൻ ഇട്ടു വളർത്തിയെടുക്കുന്ന നേന്ത്രവാഴപ്പഴം മുതലായവയും കഴിക്കരുത്.

5. ആരോഗ്യകരമല്ലാത്ത സാഹചര്യത്തിൽ ഉണ്ടാക്കുന്ന ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ, പലതരം രാസവസ്തുക്കൾ ചേർത്ത് സൂക്ഷിച്ചുവെച്ചുപോരുന്ന ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ (Preserved Foods), കുപ്പികളിലും പായ്ക്കറ്റുകളിലും വരുന്ന ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ (വെള്ളം ഉൾപ്പെടെ) കഴിക്കാൻ പാടില്ല.

   ഇന്നുണ്ടാക്കി വരുന്ന സത്തുകൾ (Essence) പലതും രാസസംയോജിതം ആണ്. പായ്ക്കറ്റുകളിൽ ലഭിക്കുന്ന ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങൾ അവ ചേർത്തവയാണ്. ഭക്ഷണം ദീർഘകാലം സൂക്ഷിച്ചുവെയ്ക്കുന്നതിനുപയോഗിക്കുന്ന

പ്രിസർവേറ്റീവുകളിലധികവും സിന്തറ്റിക്സ് ആണ്. കുപ്പികളിലും പായ്ക്കറ്റുകളിലും കുടിക്കുവാനുണ്ടാക്കി വിൽക്കുന്ന പാനീയ പദാർത്ഥങ്ങൾ മിക്കവയും രാസ പദാർത്ഥങ്ങളാണ്; പഴച്ചാറുകളല്ല. അവയും ശരീരവും ആന്തരാവയവങ്ങളും തമ്മിലുള്ള പ്രവർത്തനം സുഗമമാവില്ല. അവ വർജ്ജിക്കണം

6. അജിനോമോട്ടോ ചേർന്ന ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങൾ, കാർബൈഡ് ചേർത്തുവെച്ച് പഴുപ്പിച്ച പഴങ്ങൾ ഇവ കഴിക്കരുത്.

7. തൈര്, ചേമ്പ്, ഉഴുന്ന്, ക്ഷാരദ്രവ്യങ്ങൾ, അമ്ലങ്ങൾ, കൃശജീവികളുടെ മാംസം, ഉണക്കമാംസം, പന്നിമാംസം, ചെമ്മരിയാടിൻ മാംസം, മത്സ്യം, പോത്തിൻ മാംസം, അമരയ്ക്ക, പചരട്ട്, ഉണക്കയിലക്കറികൾ, യവകം എന്നിവ ദിവസവും കഴിക്കരുത്.

8. തൈര് ഒരിക്കലും ചൂടാക്കി ഉപയോഗിക്കരുത്, വിഷമാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ സദ്യയിൽ വിളമ്പുന്ന കാളനും ഉപയോഗിക്കരുത്.

9. അകാലത്തിൽ (unseasonal) കൃത്രിമമായി ഉണ്ടാക്കുന്ന പച്ചക്കറികളും പഴങ്ങളും ഉപയോഗിക്കരുത്.

10. ലഹരിപദാർത്ഥങ്ങൾ കഴിക്കരുത്. പുക വലിക്കരുത്. പുകയില ചേർന്നതൊന്നും ഉപയോഗിക്കരുത്.

11. ഭക്ഷണത്തിനുപയുക്തമായ അസംസ്കൃത സാധനങ്ങൾ (മല്ലി, മഞ്ഞൾ, കടുക്, ജീരകം, ഗോതമ്പ് മുതലായവ) വാങ്ങി പേറ്റിപ്പെറുക്കി കഴുകി മാത്രമേ ഉപയോഗിക്കാവു.

12. പാചകം ചെയ്ത് ഫ്രിഡ്ജിലും ഫ്രീസറിലും വെച്ച പദാർത്ഥങ്ങൾ വീണ്ടും ചൂടാക്കി ഉപയോഗിക്കരുത്.

    ഫ്രിഡ്ജിൽ വയ്ക്കാത്തവയും തണുത്തുകഴിഞ്ഞാൽ വീണ്ടും ചൂടാക്കി ഉപയോഗിക്കരുത്.